Niveau(x) d'enseignement: 4 Numéro EDUQ : 9570368
Centre d'intérêt: 930

Sexprimer [sic] pour une sexualité responsable : un projet de prévention des grossesses à l'adolescence : guide d'animation, [3e et 4e secondaire / Gilles Forget... et al.]. -- [Québec] : Ministère de la santé et des services sociaux, 1994.
225 p. : ill. ; 28 cm.

Code: 94-250. Bibliogr.: p. 224-225.

ISBN 2-550-29386-X

Vedette(s)-secondaire(s): Forget, Gilles * Québec (Province). Ministère de la santé et des services sociaux

---

Descripteur(s): Education sexuelle * Sexualité * Contraception * Prévention * Rôle des parents * Activité d'apprentissage * Guide * Secondaire (Ordre d'enseignement)

Identificateur(s) de nom: Montréal

Identificateur(s) de sujet: Grossesse

Ce projet de prévention des grossesses à l'adolescence a été expérimenté avec succès auprès d'adolescents de 14 à 17 ans de quatre écoles secondaires de milieux défavorisés de Montréal. Il comporte trois volets concomitants: le volet Enseignement qui s'intègre au programme de formation personnelle et sociale; le volet Services complémentaires et soutien clinique qui vise à soutenir la démarche des enseignants; le volet Famille qui a pour but d'informer les parents et de favoriser leur collaboration. Le guide d'animation présente la démarche, les outils d'intervention et le matériel nécessaire à l'implantation du projet.

Un projet de prévention des grossesses à l'adolescence

SEXPRIMER

pour une sexualité responsable

Guide d'animation

3e et 4e secondaire

Québec

95-70368

Un projet de prévention des grossesses à l'adolescence

SEXPRIMER

pour une sexualité responsable

Guide d'animation

Gouvernement du Québec
Ministère de la Santé et des Services sociaux

SEXPRIMER pour une sexualité responsable

Un projet de prévention des grossesses à l'adolescence
3e et 4e secondaire

Auteurs :

Gilles Forget*
Angèle Bilodeau*
Jeanne Tétreault*
Daniel Beauregard*
Michelle Gagné*

* Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre

avec la collaboration de :

Jean-Guy Hamel, Direction de la formation générale des jeunes, MEQ
Nicole Lefebvre, Direction de la promotion de la santé et du bien-être, MSSS
Guy Mercier, Direction de l'adaptation sociale, MSSS
Yvon Rodrigue, Direction de l'adaptation sociale et des services complémentaires, MEQ

Illustration : Alain Bissonette

Graphisme : Mono-Lino inc.

Chargé d'édition : Gilles Dufour, Direction des communications, MSSS

Production :

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Table des matières

Présentation 10

LE VOLET ENSEIGNEMENT 17

Tableau de synthèse des objectifs 21

Tableau de synthèse du déroulement des cours 27

Les cours de 3e secondaire 31

Présentation du projet 32

Ce que je fais, ce que je veux faire 41

Les relations entre garçons et filles 51

Un enfant? Pas maintenant 57

Moi, quand je me regarde... 69

J'ai besoin des autres... jusqu'à quel point? 77

Une meilleure communication 88

La communication avec mes amis ou amies et avec mes parents 96

Les cours de 4e secondaire 103

Présentation du projet 104

Ménage à trois 112

Amour et sexualité : ça s'apprend 122

La contraception 128

Devenir des adultes heureux 138

Les conflits 148

La communication : pas toujours facile 156

LE VOLET SERVICES COMPLÉMENTAIRES ET SOUTIEN CLINIQUE 163

Le soutien des personnes-ressources 169

La clinique des jeunes 170

La visite de la clinique 174

Le soutien clinique 176

Un outil : le déroulement de l'entrevue 177

La procédure de suivi clinique 179

Échelle de mesure de l'auto-efficacité relative à la contraception 183

Fiche clinique 189

LE VOLET FAMILLE 191

Les articles traitant de la formation des jeunes 197

Articles traitant de la communication parents-adolescents et adolescentes 208

Les articles présentant les organismes 220

Activité interactive 223

Bibliographie 224

Remerciements

Ce guide d'animation est le résultat de la collaboration de nombreuses personnes qui ont, à une étape ou l'autre, participé à ce projet. Nous les remercions vivement!

Les directions des écoles Chomedey-de-Maisonneuve, Eulalie-Durocher, Louis-Hébert, Marguerite-de-Lajemmerais et les enseignants et enseignantes :

Maurice Brisebois
Jean-Claude Forget
Raymonde Gaumond
Micheline Goyette
Nicole Delisle
Serge Fréchette
Serge Germain
Huguette Poitras

Les directions des CLSC Hochelaga-Maisonneuve, Rosemont et Olivier-Guimond et le personnel suivant :

Lise Beausoleil
Sylvie Boulet
Jean Chaussé
Marie-Claire Choquette
Céline Gratton
Raymonde Levasseur
Francine Locat
Michèle Moreau
Claudine Saint-Jule
Diane Villeneuve
Denise Bouchard
Annick Bréniel
Estelle Choquette
Hélène Giroux
Brigitte Lachance
Jocelyne Lévesque
Diane Milot
Monique Ouellet
Anne-Marie Venne
Marcel Vincent

Les parents suivants :

Micheline Duclos
Pierrette Forget
Nicole Joly
Richard Lavallée
Ange-Aimée Roy
Marie Sénéchal
Monique Durette
Nicole Gagné
Monique Labossière
Madeleine Pelletier
Claudette Saint-Germain

France Allard et Lucienne Simard du BSS de l'est de Montréal

Du DSC Maisonneuve-Rosemont :

Yves Laplante
Claudette Morel-Savard
Louiselle Joannette
Micheline Goyette

«Comment le Québec se compare-t-il aux provinces canadiennes, aux États-Unis et à certains pays européens quant à la grossesse à l'adolescence? À la fois bien, puisque son taux est inférieur à la moyenne de plusieurs provinces et pays, et beaucoup moins bien puisque le nombre de grossesses a fléchi partout de façon régulière depuis le début des années 1980 à l'exception du Québec où il est en nette progression... En 1990, plus de 7,5% des adolescentes deviennent enceintes avant d'avoir franchi l'âge de 18 ans.»

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX,

La politique de périnatalité, 1993, p. 26.

MARIE-ÈVE, 15 ANS

À 14 ans, elle vivait sa première relation sexuelle. Même si elle connaissait le condom, elle s'est dit «ça ne peut pas m'arriver, c'est la première fois». Elle est mère d'un jeune garçon.

NICOLAS, 15 ANS

Tous ses amis lui disent avoir déjà fait l'amour. Depuis qu'il sort avec Linda, il lui a déjà proposé plusieurs fois de le faire. Cette fin de semaine, il sera seul à la maison. Rendu à la pharmacie pour acheter un condom, il hésite, voyant le pharmacien et une amie de sa mère qui discutent. Il convainc Linda d'avoir une relation sexuelle. Il sera père dans 6 mois.

MÉLANIE, 16 ANS

Mélanie prend des anovulants. Après la rupture avec Alain, elle a continué de les prendre, mais en oubliant des comprimés à l'occasion. Elle a connu Jean et elle est devenue enceinte.

JULIE, 16 ANS

Elle n'aime pas l'école. Elle ne se sent pas aimée de sa mère avec qui elle vit ni de ses amies. Elle vient de rencontrer François qui est plus vieux qu'elle et qui travaille au garage du coin. Elle a décidé d'avoir un enfant, un bébé qu'elle pourra aimer et qui l'aimera.

VALÉRIE, 15 ANS

Son copain, Maxime, lui a dit qu'il l'aimait profondément et qu'il voulait faire l'amour. Elle lui dit qu'elle ne se sent pas prête et qu'elle aime mieux le laisser que de se sentir obligée de faire l'amour.

ANTOINE, 17 ANS

Antoine fête avec ses amis. Après avoir pris un verre ou deux, il s'assoit tout près de Marie qui a le coeur à la fête. Après plusieurs caresses, ils montent à la chambre, se déshabillent en vitesse et sautent au lit. Ce n'est qu'après qu'il a su que Marie ne prenait pas la pilule. Elle vient de l'appeler pour lui dire que son test de grossesse est positif.

UNE INTERVENTION EN TROIS VOLETS CONCOMITANTS

Enseignement

Lieu

- Écoles secondaires.

Contenu

- Connaissances et habiletés visant le report ou le contrôle de la sexualité et de la contraception.

Moyen

- Programme éducatif.

Services complémentaires et soutien clinique

Lieu

- Écoles secondaires.
  Cliniques de jeunes des centres locaux de services communautaires (CLSC).
  Cliniques médicales privées.

Contenu

- Soutien des personnes-ressources.
- Activités complémentaires.
- Soutien clinique adapté.

Moyen

- Visite du personnel clinique à l'école.
- Visite des élèves à la clinique.
- Protocole de soutien clinique.

Famille

Lieu

- Famille.

Contenu

- Information.
- Stimulation et soutien de la communication parents-adolescents et adolescentes.

Moyen

- Bulletin de liaison.

Selon le modèle de l'auto-efficacité

«SEXPRIMER pour une sexualité responsable» en un coup d'oeil

«SEXPRIMER pour une sexualité responsable» est un projet de prévention des grossesses à l'adolescence expérimenté auprès d'adolescents et d'adolescentes de 14 à 17 ans de quatre écoles secondaires de milieux défavorisés de Montréal. L'évaluation nous indique que ce projet améliore les connaissances, les habiletés personnelles des jeunes à l'égard du contrôle de la sexualité et de la contraception et est capable d'induire des comportements préventifs chez celles et ceux qui deviennent actifs sexuellement.

SEXPRIMER est un projet qui comporte trois volets réalisés de façon concomitante. Le volet Enseignement s'intègre au programme de formation personnelle et sociale. Il comprend huit cours pour les élèves de 3e secondaire et sept cours pour ceux de 4e secondaire. Ces cours regroupent les volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles et correspondent aux objectifs établis par le ministère de l'Éducation. Le volet Services complémentaires et soutien clinique s'inscrit dans la démarche menée par le ministère de la Santé et des Services sociaux et le ministère de l'Éducation décrite dans le document *Les services de santé et les services sociaux en milieu scolaire : Guide en vue d'assurer une action concertée entre les CLSC et les organismes scolaires*. Il vise à soutenir le personnel enseignant chargé de l'application du volet Éducation à la sexualité du programme de formation personnelle et sociale, à favoriser la connaissance des services cliniques et à faciliter l'adaptation du suivi clinique aux besoins des jeunes. Le volet Famille vise à informer les parents de la formation reçue par les jeunes à l'école et à stimuler la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception.

Le présent guide d'animation constitue un outil d'intervention pour les milieux qui souhaitent réaliser des activités de prévention des grossesses à l'adolescence. Misant sur les pratiques existantes et sur les collaborations encouragées par le *Guide sur les services de santé et les services sociaux en milieu scolaire*, ce projet tient compte des réalités locales en proposant différentes avenues d'implantation. La volonté des partenaires d'investir dans la promotion d'une sexualité responsable facilitera le report de la sexualité active chez les jeunes ou l'adoption et le maintien d'une contraception efficace dès la première relation sexuelle chez les adolescents et les adolescentes. De cette façon, le Québec pourra freiner l'augmentation constante des grossesses chez les moins de 18 ans.

Présentation

Avec les années 90, tous les organismes en contact avec les jeunes tentent de promouvoir la santé et le bien-être de ces derniers et de ces dernières. La parution de la *Politique de la santé et du bien-être*, le rapport du groupe de travail pour les jeunes, *Un Québec fou de ses enfants*, la *Politique de périnatalité*, le *Plan d'action sur la réussite éducative*, *Familles en tête*, tous ces documents sont autant de jalons qui appuient le travail des responsables de la santé publique, du milieu scolaire et des organismes familiaux pour la promotion du mieux-être des jeunes.

De l'ensemble des problèmes rencontrés par la jeunesse, celui qui retient notre attention est la grossesse à l'adolescence. Ce phénomène, qui augmente plus particulièrement chez les adolescentes âgées de 17 ans ou moins depuis le début des années 80, entraîne des conséquences pour les jeunes, leurs familles et les enfants de ces parents adolescents, à court, à moyen et à long terme. De plus, il faut constater une présence plus importante de mères adolescentes dans les milieux socio-économiquement défavorisés, ce qui indique que la conséquence la plus importante de ce phénomène est la perpétuation du cycle de la pauvreté.

Dans son mandat de promotion de la santé, le Département de santé communautaire (DSC) Maisonneuve-Rosemont a choisi de promouvoir une sexualité responsable afin de prévenir les grossesses à l'adolescence. À cette fin le DSC et ses partenaires ont expérimenté un projet pilote qui se fonde sur une revue de documents faisant état d'interventions efficaces. Il en ressort l'importance d'agir auprès des adolescents et des adolescentes ainsi que leur environnement afin de favoriser l'amélioration de leurs connaissances, habiletés, attitudes et comportements à l'égard de la sexualité et de la contraception. Ainsi, ce projet agit simultanément auprès des milieux scolaire, clinique et familial.

Amorcé en septembre 1987, ce projet s'est déroulé en quatre étapes. La première étape a permis la conception de l'intervention et la planification de son implantation auprès de milieux défavorisés de l'est de Montréal où le taux de fécondité (nombre de naissances/1000 adolescentes) chez les 15-19 ans est deux fois supérieur à la moyenne provinciale. La seconde étape, effectuée d'octobre 1988 à septembre 1989, visait à vérifier la faisabilité de l'intervention et à concevoir les outils nécessaires à sa réalisation. La troisième étape, échelonnée d'octobre 1989 à septembre 1991, permettait l'évaluation des effets de l'intervention.

Quatrième étape, le présent guide d'animation comprend la démarche et les outils constitués en vue du projet «SEXPRIMER pour une sexualité responsable». Il est divisé en quatre parties. La première décrit l'évaluation des effets de cette intervention et la réflexion qui la sous-tend. Elle décrit par la suite les fondements théoriques de l'intervention et en présente les trois volets. Les trois autres parties correspondent à la description des outils d'intervention et du matériel nécessaire à son implantation.

UN PORTRAIT DES ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES ET DE LEURS PARENTS

SEXPRIMER pour une sexualité responsable est un projet pilote réalisé à Montréal auprès de communautés qui présentent les plus hauts taux de grossesse chez les adolescentes de 17 ans ou moins. L'évaluation des effets[1] vise à démontrer la capacité de l'intervention à atteindre ses objectifs. Elle nous renseigne de plus sur la satisfaction des personnes en cause à l'égard du projet. Cette évaluation repose sur un devis quasi expérimental qui compare les différences observées auprès des adolescents, des adolescentes et de leurs parents avant et après l'intervention à celles observées auprès d'adolescents, d'adolescentes et de leurs parents dans une communauté témoin qui est comparable sur le plan sociodémographique et qui ne bénéficie pas de l'intervention. Ainsi, il est possible d'attribuer les changements observés à l'intervention. Cette évaluation a été réalisée auprès d'environ 1000 adolescents et adolescentes et leurs parents.

1. L'ensemble des références sur lesquelles s'appuient ce projet et les résultats complets de l'évaluation sont présentés dans : BILODEAU A., FORGET G., TÉTREAULT J., «La prévention des grossesses à l'adolescence : les résultats de l'évaluation du projet SEXPRIMER pour une sexualité responsable» Département de santé communautaire, Hôpital Maisonneuve-Rosemont juin 1993.

Les adolescents et adolescentes proviennent de quatre écoles secondaires qui figurent parmi les deux quintiles les plus défavorisés de l'île de Montréal. Près du tiers (29,9 p. 100) de leurs parents (les deux ou le parent unique) n'ont pas terminé des études de niveau secondaire, et le quart (24,2 p. 100) des familles sont sans emploi. On trouve également 40 p. 100 de familles monoparentales. La population étudiée est à 86 p. 100 d'origine canadienne-française ou canadienne-anglaise, les 14 p. 100 restant se distribuaient entre 36 groupes ethniques. Le taux d'abandon scolaire enregistré au cours de l'année d'expérimentation est de 11,2 p. 100.

La moitié (49,6 p. 100) des jeunes étaient actifs sexuellement au début du projet, et ce taux s'est accru de 6 p. 100 au cours de l'année. Le report de l'activité sexuelle constitue un choix exprimé par 57 p. 100 des jeunes n'ayant pas encore une sexualité active, alors que 70 p. 100 des sujets actifs sexuellement n'y sont pas favorables. Le désir d'avoir un enfant, auquel on attribue souvent les grossesses à l'adolescence, particulièrement en milieu défavorisé, est exprimé par 1,2 p. 100 des filles et ne se manifeste pas chez les garçons. C'est chez les candidates au décrochage scolaire que le désir d'avoir un enfant est le plus présent; exprimé par 12,5 p. 100 des filles qui ont abandonné l'école au cours du projet, comparativement à 0,6 p. 100 chez le sous-groupe de celles ayant poursuivi leurs études (P = ,0000).

Bien que 83 p. 100 des filles et des garçons ont adopté une méthode efficace de contraception à leur dernière relation sexuelle, chez les sujets ayant eu une activité sexuelle au cours du mois précédant l'enquête, le taux d'insuccès du moyen contraceptif était de 36,9 p. 100 chez les filles et de 16 p. 100 chez les garçons. Chez les filles, 62 p. 100 font usage d'anovulants, 23 p. 100 optent pour le condom et 14,6 p. 100 n'ont adopté aucune méthode. Chez les filles, l'oubli d'anovulants concerne 27 p. 100 des utilisatrices et la moitié de celles qui ont recours au condom n'en font pas un usage régulier et adéquat. Chez les garçons, la prise d'anovulants par la partenaire constitue la méthode de contraception pour la moitié d'entre eux, et 20 p. 100 des utilisateurs du condom n'en font pas un usage régulier et adéquat. Finalement, chez les filles actives sexuellement, près du tiers ont déjà eu recours à la pilule du lendemain et 7,8 p. 100 déclarent avoir déjà connu une grossesse.

LA SATISFACTION À L'ÉGARD DE L'INTERVENTION

La satisfaction des élèves et de leurs parents à l'égard de l'intervention est élevée. Quatre-vingt-douze pour cent des élèves perçoivent le projet comme différent des cours de formation personnelle et sociale déjà reçus. La majorité aime les activités, et les trois quarts considèrent ce projet utile pour eux ou pour elles et pour les autres. Cette appréciation positive du projet est davantage marquée chez les filles que chez les garçons. Les bulletins de liaison, lus totalement ou partiellement par près de 90 p. 100 des parents, sont perçus comme faciles à lire, satisfaisants et utiles. Un peu plus de 45 p. 100 des parents disent avoir discuté plusieurs fois du bulletin avec leur adolescent ou leur adolescente, et 70 p. 100 ont parlé du programme éducatif offert à l'école.

LES EFFETS DU PROJET SEXPRIMER

L'évaluation du projet indique que chez les adolescentes et les adolescents l'intervention leur a permis d'améliorer leurs connaissances des méthodes contraceptives et des ressources cliniques, d'accroître l'utilisation de ces ressources, d'améliorer leurs habiletés relatives à la con-

traception et d'adopter des comportements contraceptifs efficaces pour ceux et celles qui ont commencé à avoir une sexualité active au cours du projet. Chez les parents, le projet SEXPRIMER a réussi à améliorer de façon importante la fréquence et la facilité de la communication avec leurs adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception et à accroître le niveau d'attention parentale.

- ***Augmenter les connaissances relatives à l'efficacité des méthodes contraceptives***

La connaissance de l'efficacité de la pilule contraceptive et du condom est exacte a priori et se maintient chez une grande majorité d'adolescents (91 p. 100 à 96 p. 100). L'amélioration des connaissances au sujet de l'inefficacité de méthodes néanmoins populaires chez les jeunes (le retrait, le calendrier) est notable (autour de 27 p. 100) et elle est plus importante (environ 30 p. 100) chez les sujets n'ayant pas encore d'activité sexuelle.

- ***Augmenter la connaissance et l'utilisation des ressources cliniques***

La connaissance de la situation géographique et des personnes-ressources de la clinique de jeunes du CLSC desservant l'école s'est maintenue et s'est accrue davantage chez les élèves participant au projet SEXPRIMER. Au terme du projet, 71 p. 100 des ces jeunes savent où est la clinique de jeunes, et 44 p. 100 connaissent ses personnes-ressources, comparativement à 35 p. 100 et à 25 p.100 chez les sujets témoins ($p<,0001$).

Lorsqu'on interroge les jeunes n'ayant jamais consulté sur leur choix d'une ressource en cas de besoin, on observe, chez les sujets soumis à l'intervention, une modification des choix en faveur des ressources visées par le projet. En effet, en préintervention ceux-ci et celles-ci s'orientent moins que la population témoin vers l'infirmier ou l'infirmière scolaire et le CLSC (62 p. 100 contre 68 p. 100; $p = ,007$), alors qu'en postintervention, on observe la distribution inverse, les sujets de l'expérience choisissant davantage les ressources visées (73 p. 100 contre 70 p. 100; $p = ,0007$), alors que le choix des jeunes du groupe de contrôle ne s'est pas modifié.

De plus, l'intervention réussit chez les adolescentes et les adolescents à réduire le délai entre le début de l'activité sexuelle et la consultation clinique. En effet, au terme de l'intervention, plus de jeunes participant à l'expérience et déjà actifs sexuellement ont consulté une ressource (67,2 p. 100 contre 51 p. 100; $p = ,01$). La tendance observée chez les jeunes étant devenus actifs sexuellement au cours du projet va dans le même sens, 35 p. 100 des sujets du groupe expérimental ayant consulté avant leur première relation sexuelle, contre 12 p. 100 chez la population témoin. Chez les filles déjà actives sexuellement, 19 p. 100 n'ont toujours pas consulté une ressource clinique à la fin du projet, contre 28 p. 100 qui l'ont fait ($p<,05$).

- ***Améliorer la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception***

Chez les parents, les résultats observés indiquent une augmentation de leur attention parentale et une fréquence accrue de la communication avec leurs adolescents ou leurs adolescentes sur la sexualité et la contraception. Ainsi, 75 p. 100 des parents ont maintenu ou amélioré leur communication avec leurs jeunes sur la sexualité, et 71 p. 100 sur la contraception au cours du projet, comparé à 63 p. 100 et 54 p. 100 chez les parents témoins ($p<,05$). L'effet observé se maintient quatre mois après la fin de l'intervention. De plus, l'analyse statistique démontre que l'intervention contribue de façon particulière à l'amélioration de l'attention parentale chez les parents ayant profité de celle-ci, comparé aux parents du groupe témoin, et cet effet se maintient quatre mois après la fin du projet. L'amélioration notée chez les parents ne s'observe pas chez les adolescents et les adolescentes.

- ***Améliorer les habiletés relatives à la contraception et les comportements contraceptifs efficaces***

La comparaison de l'indice moyen d'auto-efficacité relative à la contraception en préintervention et en postintervention indique que ces habiletés se sont accrues au cours du projet, et ce, davantage chez les filles. En ce qui concerne les comportements de contraception, les résultats tendent à démontrer qu'il est plus facile de favoriser l'adoption de nouveaux comportements que de viser à modifier des comportements déjà ancrés. Lorsqu'on s'intéresse non seulement à l'adoption d'une méthode contraceptive efficace, mais aussi à son usage régulier et adéquat sur une période d'un mois, 77 p. 100 des filles devenues actives sexuellement au cours du projet ont présenté un comportement contraceptif efficace, contre 42 p. 100 chez les filles du groupe témoin ($p = ,07$).

LA GROSSESSE À L'ADOLESCENCE : COMMENT PRÉVENIR

L'enquête réalisée auprès de 1000 adolescentes et adolescents montréalais âgés de 14 à 17 ans nous révèle que 49,6 p. 100 des adolescents interrogés sont actifs sexuellement, dont près des deux tiers depuis l'âge de 14 ans ou moins. Cette enquête confirme la tendance observée dans les différentes études faites auprès des adolescentes et adolescents québécois depuis 1978 : plus de jeunes sont actifs sexuellement, et ce, à un âge de plus en plus précoce.

L'absence ou l'inefficacité de la contraception, qui causent la majorité des grossesses à l'adolescence, sont dues à plusieurs facteurs, tant d'ordre individuel que social. Notons d'abord que l'activité sexuelle précoce est le plus souvent non planifiée. De plus, certains comportements propres à l'adolescence, tels le goût du risque ou la pensée magique expliquent la difficulté des adolescentes et des adolescents à faire des choix responsables en matière de sexualité et de contraception. Leurs attitudes et leurs habiletés personnelles, tels l'estime de soi, l'affirmation de soi ou le sens du contrôle sur sa vie influent sur l'adoption et le maintien de comportements de contraception efficaces, tout comme les habiletés de communication sur la sexualité et la contraception avec la ou le partenaire et les parents.

Par la promotion d'une sexualité responsable, on veut rendre les jeunes aptes à mieux contrôler leur sexualité et leur contraception, de façon à reporter la première relation sexuelle ou à s'assurer de l'utilisation et du maintien d'une protection efficace dès la première relation sexuelle. Cet objectif a entraîné, dans la dernière décennie, la mise sur pied de plusieurs interventions, ici comme ailleurs.

> **Les programmes de prévention des grossesses à l'adolescence qui ont connu le plus de succès sont ceux qui sont globaux, c'est-à-dire qui agissent auprès de l'individu et de son environnement sur plusieurs aspects de la prévention primaire, secondaire et tertiaire.**

Les évaluations de ces projets nous indiquent que l'adoption et le maintien de comportements contraceptifs efficaces dépendent d'un enseignement qui intègre la sexualité dans une approche globale de la personne et qui s'appuie sur des modèles de changement de comportements qui ont fait leurs preuves auprès d'adolescentes et d'adolescents, soit en matière de sexualité et de contraception, soit pour la promotion d'autres saines habitudes de vie (la nutrition, la sécurité ou la prévention de la toxicomanie). L'accessibilité de services cliniques en relation avec l'enseignement reçu par les adolescentes et les adolescents, et une action faite auprès des parents sont habituellement associées aux interventions dont l'efficacité à induire des comportements contraceptifs adéquats a été démontrée.

LES PARAMÈTRES DE L'INTERVENTION

La considération de l'efficacité des interventions connues nous conduit à dégager les lignes directrices du projet SEXPRIMER :

- Une intervention auprès de l'adolescent et de l'adolescente qui soit le plus près possible du début de l'activité sexuelle.
- Une éducation à la sexualité, incluant de l'information sur la contraception et visant l'acquisition d'attitudes et d'habiletés personnelles favorisant une sexualité responsable.
- Un lien étroit entre l'éducation sexuelle, le soutien clinique et l'adaptation des services cliniques à la réalité des adolescentes et adolescents.
- L'établissement d'une bonne communication parents-adolescentes et adolescents sur la sexualité et la contraception comme facteur clé dans l'adoption de comportements préventifs.
- L'atteinte des jeunes et de leur environnement scolaire et familial.
- L'adoption de comportements préventifs en s'appuyant sur la théorie de l'auto-efficacité.

La théorie de l'apprentissage social retenue dans cette intervention soutient que l'adoption et le maintien d'un comportement dans le temps sont fonction, premièrement, de la croyance dans les résultats escomptés en s'engageant dans le comportement, et, deuxièmement, de la capacité ressentie par l'individu à accomplir ce comportement. Ces deux éléments traduisent la notion d'auto-efficacité à l'égard du comportement. Ainsi, plus un individu aura une auto-efficacité relative à la contraception, plus son comportement contraceptif réel sera efficace.

A la lumière de ces considérations, SEXPRIMER propose une intervention multifactorielle et intersectorielle où trois volets concomitants sont privilégiés, soit la formation des adolescents et des adolescentes, le soutien clinique ainsi que la stimulation et le soutien de la communication parents-adolescents et adolescentes.

LE BUT ET LES OBJECTIFS DU PROJET

Le but : Réduire le taux de grossesses à l'adolescence, en favorisant le report de la sexualité et les comportements contraceptifs efficaces.

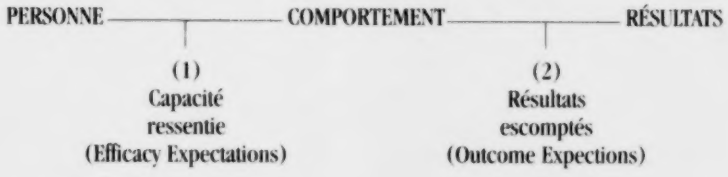
Les objectifs de ce projet sont :

Améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés relatives au contrôle de la sexualité et de la contraception chez les adolescents et les adolescentes.

Renforcir la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception.

L'AUTO-EFFICACITÉ : UN MODÈLE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENTS DE SANTÉ

Profil d'une personne s'engageant dans un comportement qui doit donner des résultats efficaces



EN FONCTION :

1. Capacité ressentie à accomplir le comportement conduisant aux résultats escomptés (Efficacité perçue)
2. Croyance en l'efficacité des résultats escomptés

Augmenter la connaissance et l'utilisation des ressources cliniques.

Accroître les comportements contraceptifs efficaces chez les adolescents et les adolescentes et ce, dès la première relation sexuelle.

LE PROJET

«SEXPRIMER pour une sexualité responsable» comporte trois volets concomitants : le volet Enseignement, le volet Services complémentaires et soutien clinique et le volet Famille.

Il s'appuie sur les pratiques existantes et s'intègre au programme de formation personnelle et sociale offert à tous les jeunes des écoles secondaires. Il s'inscrit dans le cadre de l'action concertée entre les CLSC et les organismes scolaires, en proposant la réalisation d'activités complémentaires et en mettant à profit la contribution du personnel du CLSC. Il touche les parents des adolescents et des adolescentes en tant que partie prenante dans l'éducation à la sexualité, en appuyant la communication parents-adolescents et adolescentes par une action qui leur est destinée.

Le volet Enseignement

Répondant aux objectifs des volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles du programme de formation personnelle et sociale, le volet Enseignement de SEXPRIMER s'inscrit dans la formation des élèves des 3e et 4e secondaire. Il propose deux séries de huit et sept cours portant sur la sexualité, la contraception, les relations interpersonnelles et la communication.

Le volet Services complémentaires et soutien clinique

Ce volet comporte trois activités. Les personnes-ressources des CLSC sont invitées à soutenir le personnel enseignant chargé du programme de formation personnelle et sociale. En vue de favoriser la connaissance pratique et l'utilisation des ressources cliniques, on y propose la réalisation d'activités complémentaires qui consistent à organiser une visite du personnel clinique à l'école et une visite des groupes d'élèves à une clinique qui reçoit les jeunes de l'école. Un protocole de soutien clinique qui guide la ou le médecin ou l'infirmière ou l'infirmier cliniciens dans le renforcement des habiletés personnelles des adolescentes et des adolescents et la relance continue assurant le maintien du comportement contraceptif font également partie de ce volet.

Le volet Famille

On propose, dans ce troisième volet, un programme de stimulation et de soutien de la communication parents-adolescents et adolescentes assuré par l'envoi, au domicile des parents, de cinq bulletins de liaison. Cet envoi se fait concurremment à la formation des élèves à l'école. Ils portent sur l'éducation donnée aux jeunes, les ressources de soutien aux parents, la communication parents-adolescents et adolescentes et la façon d'aborder la sexualité en milieu familial. Il convie finalement l'ensemble des lecteurs et des lectrices à y participer au moyen d'activités interactives.

UN OUTIL D'INTERVENTION POUR LES MILIEUX

L'expérience met en relief trois éléments importants à considérer pour réaliser cette intervention : la détermination d'un maître d'oeuvre du projet, la collaboration intersectorielle et la cohérence du message.

La détermination d'un maître d'oeuvre du projet

L'implantation du projet repose notamment sur la capacité d'une organisation à être considérée par les organismes partenaires comme le maître d'oeuvre du projet. Le maître d'oeuvre agit comme catalyseur et facilite l'adhésion des partenaires par sa crédibilité dans le milieu. Il agit de plus comme coordonnateur de l'implantation et, à ce titre, veille au respect des engagements nécessaires à la réalisation de l'intervention dans sa communauté.

La collaboration intersectorielle et l'engagement des partenaires vis-à-vis de l'intervention

Du seul fait que la réalisation de l'intervention touche simultanément trois milieux, l'implantation de SEXPRIMER s'appuie sur la contribution de plusieurs partenaires, dont la santé publique, l'école, le conseil d'orientation ou le comité d'école (représentant les parents à l'intérieur des écoles secondaires), le CLSC, les services médicaux et les organismes communautaires. La première phase de l'implantation repose donc sur la collaboration intersectorielle.

Afin de mobiliser différents partenaires, il importe que chacun des organismes puisse, selon ses mandats et ses priorités, converger vers un objectif commun issu de la définition des besoins prioritaires du milieu. À cette fin, un portrait statistique de la situation provinciale et locale, de même que la considération des conséquences de la grossesse à l'adolescence, sont des données de base. De plus, l'expérience des enseignants et des enseignantes, des infirmiers et infirmières scolaires, des cliniciens et des cliniciennes, des parents ou d'autres agents et agentes du milieu permet d'ancrer localement cette problématique.

La reconnaissance de l'importance de la prévention des grossesses à l'adolescence dans leur communauté se traduira par un plan d'action qui, conformément au guide d'action concertée entre les CLSC et les organismes scolaires, permettra de préciser les moyens à mettre en oeuvre, y compris la contribution d'autres organismes. Bien que le projet s'appuie sur des pratiques existantes, un travail concerté apparaît essentiel à une nouvelle approche de l'éducation à la sexualité. On doit bien préciser les modifications à apporter et s'assurer de l'engagement des organisations avant d'aller de l'avant.

La cohérence du message

L'action simultanée auprès de trois milieux différents pose un dernier défi : la cohérence du message. L'action du projet SEXPRIMER s'articule principalement sur l'amélioration des habiletés des adolescents et des adolescentes à l'égard du contrôle de la sexualité et de la contraception. Ce message est intégré à tous les outils conçus pour les trois volets du projet et doit être véhiculé auprès de chaque partenaire qui s'engage dans l'action.

LE VOLET ENSEIGNEMENT

CONSEILLERAIS-TU CE COURS À TES AMIS OU AMIES?[2]

«Oui, il est très intéressant grâce à la matière, au professeur, et au sujet. On apprend des choses qui vont être importantes maintenant ou plus tard.»

«Oui, car ça aide beaucoup à comprendre la sexualité.»

«Oui, je trouve que c'est une très bonne expérience à vivre.»

«Oui, car ça nous touche beaucoup.»

«Oui, car ça nous informe beaucoup plus, même si tu en sais déjà beaucoup.»

«Oui, car je vois un peu plus clair en moi qu'avant et que j'aimerais partager cette expérience.»

«Oui, car il est très enrichissant et il nous aide énormément à nous comprendre.»

«Oui, ça t'apprend à te connaître encore mieux et à savoir quel comportement adopter dans des situations difficiles.»

«Oui, surtout à ceux qui ont des difficultés à communiquer avec les autres»

2. Commentaires recueillis auprès des élèves ayant participé au projet.

LE VOLET ENSEIGNEMENT

Le volet Enseignement comprend l'ensemble du matériel nécessaire à l'actualisation du projet «SEXPRIMER pour une sexualité responsable» à l'intérieur des cours de formation personnelle et sociale de 3e et 4e secondaire. Un tableau de synthèse des objectifs indique la correspondance entre les objectifs de SEXPRIMER et ceux des volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles du programme de formation personnelle et sociale.

3e Secondaire

Huit cours

Présentation du projet.

Ce que je fais, ce que je veux faire.

Les relations entre garçons et filles.

Un enfant? Pas maintenant.

Moi, quand je me regarde...

J'ai besoin des autres jusqu'à quel point?

Une meilleure communication.

La communication avec mes amis ou amies et avec mes parents.

4e Secondaire

Sept cours

Présentation du projet.

Ménage à trois.

Amour et sexualité : ça s'apprend.

La contraception.

Devenir des adultes heureux.

Les conflits.

La communication : pas toujours facile.

Soutien du personnel enseignant par les personnes-ressources des services de santé et des services sociaux en milieu scolaire et intégration de deux activités complémentaires.

La séquence de chacun des cours comprend :

Accueil et retour sur le dernier cours.
Mise en situation.
Questions problèmes.
Exploration-découverte.
Action unifiante.

Chacun des cours comprend différentes activités qui sont accompagnées de matériel d'animation.

Le volet Enseignement du projet SEXPRIMER s'appuie sur les pratiques existantes. Il correspond aux objectifs du programme de formation personnelle et sociale du ministère de l'Éducation et s'inspire du modèle des fiches d'activités d'apprentissage de ce programme. Cette fiche comprend l'information et les outils nécessaires à l'enseignant ou à l'enseignante pour réaliser avec ses élèves une activité d'apprentissage susceptible de favoriser l'atteinte d'un des objectifs terminaux poursuivis dans les volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles. Le *Guide d'activités de formation personnelle et sociale pour le secondaire* est un manuel de référence qui peut enrichir le contenu proposé dans le volet Enseignement.

PARTICULARITÉS DU VOLET ENSEIGNEMENT

Le volet Enseignement comporte certaines particularités :

- le contenu de chacun des cours est associé à l'objectif de la prévention de la grossesse à l'adolescence;
- les cours des volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles sont liés;
- des méthodes variées et dynamiques sont proposées en vue de l'animation.

Conformément à l'entente entre les services de santé et les services sociaux et le milieu scolaire, les personnes-ressources des CLSC soutiennent la mise en oeuvre du programme éducatif et voient à la réalisation d'activités complémentaires qui se rapportent à la clinique de jeunes.

Tableau de synthèse des objectifs

3e secondaire

	COURS 1	COURS 2	COURS 3	COURS 4
Titre	**Présentation du projet**	**Ce que je fais, ce que je veux faire**	**Les relations entre garçons et filles**	**Un enfant? Pas maintenant**
Objectifs de SEXPRIMER	Améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés relatives au contrôle de la sexualité et de la contraception. Renforcir la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception. Augmenter la connaissance et l'utilisation des services cliniques. Accroître les comportements efficaces de contraception.	Manifester une amélioration des habiletés à prendre des responsabilités, à faire des choix : • Percevoir l'activité sexuelle comme naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate. • Reconnaître sa responsabilité à faire le choix de retarder le début de l'activité sexuelle ou de la planifier.	Manifester une amélioration de ses habiletés dans la direction des relations garçons et filles, actuelles ou futures : • Préciser les différences de comportements entre les garçons et les filles. • Définir des comportements respectueux ou responsables dans les relations entre garçons et filles.	Prévenir les relations sexuelles non protégées : • Démontrer une amélioration des connaissances, des méthodes de contraception efficace et des ressources du milieu. • Décrire les conditions d'une relation saine et responsable.
Objectif général de la formation personnelle et sociale		Développer une image positive de soi-même et adopter des attitudes éclairées à l'égard de sa sexualité adolescente (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 1).	Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).	Clarifier son projet sexuel en fonction de la société dans laquelle il et elle vivent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 4).
Objectifs terminaux		Se situer face aux responsabilités liées à la maturité sexuelle biologique (obj. term. 1).	Se situer face à la diversité des rôles et des stéréotypes de rôles sexuels (obj. term. 10).	Comprendre les implications des relations sexuelles durant l'adolescence (obj. term. 6).
Éléments d'apprentissage	Connaissance des trois volets du projet SEXPRIMER. Connaissance des conséquences d'une grossesse à l'adolescence. Connaissance des difficultés liées à la contraception. Facteurs qui facilitent la participation	Capacités : avoir une relation sexuelle complète, procréer. Responsabilités envers soi-même. Responsabilités envers les autres. Valeurs : amour, tendresse, respect de l'autre, etc.	Stéréotypes des rôles sexuels : • dans les relations interpersonnelles, initiatives ouvertes ou voilées, expressions verbales et non verbales. • Dans les orientations de la vie quotidienne. Stéréotypes concernant : le travail, l'orientation professionnelle, etc. Actions individuelles. Actions collectives. Réactions personnelles comparées aux réactions de son entourage. Justification de ses positions.	Conditions : consentement mutuel, capacité d'en assumer les responsabilités et les conséquences, maturité, sécurité psychologique, abscence de MTS. Conséquences. Mesures à prendre : contraception, abstinence.

3e secondaire

	COURS 1	COURS 2	COURS 3	COURS 4
Titre	**Présentation du projet**	**Ce que je fais, ce que je veux faire**	**Les relations entre garçons et filles**	**Un enfant? Pas maintenant**
Objectifs de SEXPRIMER	Améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés relatives au contrôle de la sexualité et de la contraception. Renforcir la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception. Augmenter la connaissance et l'utilisation des services cliniques. Accroître les comportements efficaces de contraception.	Manifester une amélioration des habiletés à prendre des responsabilités, à faire des choix : • Percevoir l'activité sexuelle comme naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate. • Reconnaître sa responsabilité à faire le choix de retarder le début de l'activité sexuelle ou de la planifier.	Manifester une amélioration de ses habiletés dans la direction des relations garçons et filles, actuelles ou futures : • Préciser les différences de comportements entre les garçons et les filles. • Définir des comportements respectueux ou responsables dans les relations entre garçons et filles.	Prévenir les relations sexuelles non protégées : • Démontrer une amélioration des connaissances, des méthodes de contraception efficace et des ressources du milieu. • Décrire les conditions d'une relation saine et responsable.
Objectif général de la formation personnelle et sociale		Développer une image positive de soi-même et adopter des attitudes éclairées à l'égard de sa sexualité adolescente (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 1).	Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).	Clarifier son projet sexuel en fonction de la société dans laquelle il et elle vivent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 4).
Objectifs terminaux		Se situer face aux responsabilités liées à la maturité sexuelle biologique (obj. term. 1).	Se situer face à la diversité des rôles et des stéréotypes de rôles sexuels (obj. term. 10).	Comprendre les implications des relations sexuelles durant l'adolescence (obj. term. 6).
Éléments d'apprentissage	Connaissance des trois volets du projet SEXPRIMER. Connaissance des conséquences d'une grossesse à l'adolescence. Connaissance des difficultés liées à la contraception. Facteurs qui facilitent la participation	Capacités : avoir une relation sexuelle complète, procréer. Responsabilités envers soi-même. Responsabilités envers les autres. Valeurs : amour, tendresse, respect de l'autre, etc.	Stéréotypes des rôles sexuels : • dans les relations interpersonnelles, initiatives ouvertes ou voilées, expressions verbales et non verbales. • Dans les orientations de la vie quotidienne. Stéréotypes concernant : le travail, l'orientation professionnelle, etc. Actions individuelles. Actions collectives. Réactions personnelles comparées aux réactions de son entourage. Justification de ses positions.	Conditions : consentement mutuel, capacité d'en assumer les responsabilités et les conséquences, maturité, sécurité psychologique, abscence de MTS. Conséquences. Mesures à prendre : contraception, abstinence.

3e secondaire	COURS 5	COURS 6	COURS 7	COURS 8
Titre	***Moi, quand je me regarde...*** **(Il est recommandé de réaliser les activités complémentaires 1 et 2 avant le cours 5.)**	***J'ai besoin des autres... jusqu'à quel point?***	***Une meilleure communication*** **(Rappel d'apprentissages du primaire et du 1er cycle du secondaire)**	***La communication avec mes amis ou amies et avec mes parents.***
Objectifs de SEXPRIMER	Faire preuve d'une amélioration de son développement personnel dans la connaissance et l'estime de soi.	Connaître ses besoins dans les relations interpersonnelles et dans le choix de ses relations : • Découvrir dans ses relations interpersonnelles, les besoins de dépendance, d'autonomie, d'indépendance et d'interdépendance. • Trouver ses besoins personnels d'équilibre entre les besoins de dépendance et d'indépendance. • Reconnaître sa capacité de prendre des décisions dans le choix de ses relations interpersonnelles.	Favoriser le développement personnel de l'adolescente et de l'adolescent pour une meilleure communication : Se familiariser avec les éléments d'une communication verbale et non verbale. • Dégager les qualités d'une bonne communication. • Utiliser un bon moyen d'améliorer la communication : le message en «Je».	L'adolescente ou l'adolescent doivent démontrer une amélioration dans sa communication avec ses amis ou amies et avec ses parents : • Reconnaître ses façons propres d'exprimer ses sentiments. • Recourir au «Je» dans la communication avec ses amis et amies et avec ses parents.
Objectif général de la formation personnelle et sociale	Ajuster son image aux nouvelles réalités de sa vie adolescente (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 1).	S'ajuster à l'évolution des divers types de relations interpersonnelles qui s'ouvrent à lui (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 2).	Approfondir la connaissance de l'élève de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 1er cycle, objectif 3).	Approfondir la connaissance de l'élève de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 1er cycle, objectif 3).
Objectifs terminaux	Comparer ses relations actuelles avec celles de son modèle d'adulte (obj. term. 1).	Décrire sommairement les caractéristiques d'une relation d'amitié adolescente (obj. term. 3).	Évaluer différentes façons de connaître les sentiments de l'autre (obj. term. 6).	Comprendre l'utilité de clarifier ses attentes dans ses diverses relations (obj. term. 7).
Éléments d'apprentissage	Facteurs pouvant avoir une influence sur son avenir. Attitudes qui influencent sur les relations interpersonnelles.	Besoins fondamentaux. Besoins de dépendance. Besoins d'autonomie. Besoins d'interdépendance. Non-gratuité des relations dans la satisfaction de ses besoins. Notion de besoins satisfaits et non satisfaits. Points d'équilibre entre les besoins de dépendance et d'indépendance.	Éléments de la communication : verbale, non verbale, verbale et non verbale. Types de messages : les idées, les sentiments et les émotions. Qualités d'une bonne communication : exposer clairement sa pensée, clarifier le message, faciliter la réponse et être attentif ou attentive à la réponse.	Rôles dans les relations interpersonnelles. Divers types de relations interpersonnelles. Caractéristiques des relations interpersonnelles. Richesses des relations interpersonnelles. Difficultés des relations interpersonnelles. Possibilités et les limites des relations interpersonnelles.

4e secondaire

	COURS 1	COURS 2	COURS 3	COURS 4
Titre	***Présentation du projet***	***Ménage à trois***	***Amour et sexualité : ça s'apprend***	***La contraception***
Objectifs de SEXPRIMER	Améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés relatives au contrôle de la sexualité et de la contraception. Renforcir la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents sur la sexualité et la contraception. Augmenter la connaissance et l'utilisation des services cliniques. Accroître les comportements efficaces de contraception.	Démontrer une amélioration de ses habiletés à prendre ses responsabilités et à faire des choix par rapport à l'activité sexuelle : • Réfléchir sur la maternité et la paternité à l'adolescence et à l'âge adulte. • Envisager les conséquences pour le garçon et la fille d'une grossesse à l'adolescence.	Déterminer des critères de sélection pour le choix de ses relations, en fonction de ses propres besoins psychologiques : • Découvrir les conditions et les apprentissages pour une relation réussie. • Reconnaître l'importance du plaisir dans la sexualité.	Prévenir les relations sexuelles non protégées, même dans les situations stressantes (malgré les différentes pressions) : • Acquérir une meilleure connaissance des méthodes de contraception efficaces et des ressources du milieu. • Décrire les conditions nécessaires pour assumer sa contraception.
Objectif général de la formation personnelle et sociale		Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).	Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).	Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2). Acquérir des connaissances et adopter des attitudes et des comportements dans un but préventif (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 3).
Objectifs terminaux		Comprendre les implications des relations sexuelles durant l'adolescence (obj. term. 6).	Reconnaître l'importance du plaisir dans la sexualité humaine (obj. term. 5).	Compléter ses connaissances concernant la reproduction, la régulation des naissances et la contraception (obj. term. 4). Adopter une attitude éclairée et responsable vis-à-vis des maladies transmissibles sexuellement (obj. term. 8).
Éléments d'apprentissage	Connaissance des trois volets du projet SEXPRIMER. Connaissance des conséquences d'une grossesse à l'adolescence. Connaissance des difficultés liées à la contraception. Facteurs qui facilitent la participation.	Conséquences pour le garçon et la fille : implications physique, psychologique, sociale, familiale. Conséquences pour l'enfant : santé mentale et physique, absence de parents.	Apports du plaisir : bien-être, épanouissement, appréciation de l'autre, communication plus étroite entre les personnes. Conséquences négatives : irresponsabilité, jalousie, despotisme, violence, exploitation sexuelle. Valeurs fondamentales pour une vie sexuelle épanouie : sens moral, liberté, dignité humaine, responsabilité, bien-être, respect de l'autre, etc.	Avantages et désavantages de l'une ou l'autre des méthodes contraceptives et de régulation des naissances. Notion de personne responsable. Notions de paternité et de maternité responsables. Conditions d'une relation saine et responsable : consentement mutuel, capacité d'en assumer les responsabilités et les conséquences, maturité, sécurité psychologique, absence de maladies transmissibles sexuellement.

Titre	***Devenir des adultes heureux*** **(Il est recommandé de réaliser les activités complémentaires 1 et 2 avant le cours 5.)**	***Les conflits***	***La communication : pas toujours facile***
Objectifs de SEXPRIMER	Manifester une des plus grande maîtrise de soi et un pouvoir personnel sur sa vie.	Augmenter sa capacité à résoudre les conflits : • Diminuer le stress relatif aux situations de conflits. • Se familiariser avec les moyens de résoudre des conflits.	Améliorer sa façon de communiquer : • Apprendre à s'exprimer à la 1ère personne (Je). • Améliorer ses capacités de réception par la reformulation.
Objectif général de la formation personnelle et sociale	Ajuster son image aux nouvelles réalités de sa vie adolescente (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 1).	Approfondir sa connaissance de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 3).	Approfondir sa connaissance de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 3).
Objectifs terminaux	Présenter les diverses possibilités de développement personnel qu'offre la vie adulte (obj. term. 2).	Dégager les valeurs devant guider l'adolescent ou l'adolescente dans une situation de conflits (obj. term. 7).	Montrer que l'attitude que l'on a envers les autres influence la nature et la qualité de la relation interpersonnelle (obj. term. 8). Dégager le point de vue des autres dans diverses situations de relations interpersonnelles (obj. term. 9).
Éléments d'apprentissage	Connaissance des différentes facettes du devenir adulte : maîtrise de soi, pouvoir personnel, développement des habiletés, des capacités physiques, intellectuelles et sociales. Connaissance des différents contextes de ce devenir : travail, vie à deux , loisirs, études, engagement social, relations sociales et familiales.	Processus de résolution de conflits : • Considération de son point de vue et de celui de l'autre. • Hiérarchie des valeurs : respect de soi, respect de l'autre, authenticité, justice, gratuité, responsabilité et liberté.	Expression de ses opinions et besoins dans des situations chargées émotivement (relations de couple, relations parents-adolescents et adolescentes, sexualité, etc.). Connaissance de la notion de dévoilement personnel et de responsabilité dans le langage verbal. Connaissance des notions d'écoute active et de reformulation.

Tableau de synthèse du déroulement des cours

3e secondaire

Cours 1 : Présentation du projet	1- Mise en situation. 2- Présentation du projet d'intervention. 3- Moyens de faire connaissance. 4- Moyens de faciliter la participation. 5- Évaluation de la rencontre.	**Moyens de faire connaissance :** A- Identité. B- Trois choses uniques. C- Penser à un secret.	 Oui. Oui. Oui.	 Exercice individuel et mise en commun. Groupe de discussion en dyades et mise en commun. Exercice individuel et mise en commun.
Cours 2 : Ce que je fais, ce que je veux faire	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Questions problèmes. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Perception des garçons et des filles sur les comportements d'approche. B- Facteurs qui influent sur les choix. C- Influence, contrôle et prise de décision.	 Oui. Oui. Oui.	 Exercice en groupe de garçons et filles à partir de questions, et mise en commun. Exercice individuel à partir d'une mise en situation. Exercice individuel à l'aide d'un dessin.
Cours 3 : Les relations entre garçons et filles	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Questions problèmes. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante.	**Exploration-découverte :** A- Relations garçons et filles. B- Comportements acceptables dans les relations entre garçons et filles.	 Non. Oui.	 Animation à partir de questions. Discussion en sous-groupe à l'aide d'un questionnaire et mise en commun.
Cours 4 : Un enfant? Pas maintenant	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Question problème. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante.	**Exploration-découverte :** A- Exposé des données québécoises concernant l'activité sexuelle, la grossesse et l'interruption de grossesse à l'adolescence. B- Explication des méthodes contraceptives. C- Inventaire des ressources. D- Discussion sur les réalités de la contraception. E- Conséquences pour la fille et le garçon d'une grossesse à l'adolescence. F- Théâtre-forum.	 Non. Non. Non. Oui. Oui. Oui.	 Exposé. Exposé. Discussion à partir d'une grille de questions. Discussion à partir d'une grille de questions. Discussion à partir d'une grille de questions. Scénario et questions.
Cours 5 : Moi, quand je me regarde... (Il est préférable de réaliser les activités complémentaires 1 et 2 avant le cours 5)	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Question problème. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Comportements et attitudes. B- Voyage à l'intérieur de soi. **Action unifiante :** C- Ton projet.	 Oui. Oui. Oui.	 Mise en situation. Imagerie mentale. Exercice individuel à partir d'un canevas de lettre.
Cours 6 : J'ai besoin des autres. À quel point?	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Questions problèmes. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante	**Exploration-découverte :** A- Reconnaissance des besoins dans les relations interpersonnelles. B- Compréhension des différents besoins dans les relations interpersonnelles. C- Exemples de dépendance, d'autonomie et d'interdépendance. D- Cohabitation des désirs de dépendance et d'indépendance. E- Point d'équilibre.	 Oui. Oui. Oui. Oui. Oui.	 Mise en situation. Exposé. Exercice individuel à l'aide de questions à répondre. Mise en situation. Exposé.
Cours 7 : Une meilleure communication	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Question problème. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante.	**Exploration-découverte :** A- Émetteur, récepteur et message. B- Communication verbale et non-verbale. C- Démonstration d'une communication. D- Qualités d'une bonne communication. E- Amélioration de la communication par le message en «Je».	 Oui. Oui. Oui. Oui. Oui.	 Figure. Exposé. Exercice en petits groupes à l'aide de questions. Exposé. Exercice individuel à l'aide de mises en situation, et mise en commun.
Cours 8 : La communication avec mes amis ou amies et avec mes parents	1 -Accueil et retour sur le dernier cours. 2 -Mise en situation. 3 -Question problème. 4 -Exploration-découverte. 5 -Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Façons d'exprimer les sentiments. B- Expression claire de ses sentiments et de ses émotions.	 Oui. Oui.	 Mise en situation. Exercice individuel à l'aide de mises en situation et de questions.

4e secondaire

Cours 1 : Présentation du projet	But de la rencontre. Projet d'intervention. Moyens de faire connaissance. Moyens de faciliter la participation. Évaluation de la rencontre.	**Moyens de faire connaissance :** A- Traits caractéristiques. **Moyens de faciliter la participation :** B- Penser à un secret.	 Oui. Oui.	 Exercice individuel et mise en commun. Mise en situation, exercice individuel et mise en commun.
Cours 2 : Ménage à trois	Accueil et retour sur le dernier cours. Mise en situation. Questions problèmes. Exploration-découverte. Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Budget d'une nouvelle famille. B- Changements dans la famille.	 Oui. Non.	 Exercice pratique qui nécessite une recherche de matériel (découpures de journaux, dépliants publicitaires), fiche de budget fournie.
Cours 3 : Amour et sexualité : ça s'apprend	Accueil et retour sur le dernier cours. Mise en situation. Question problème. Exploration-découverte. Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Naissance d'une histoire d'amour. B- Critères de sélection d'une ou d'un partenaire. C- Conditions et apprentissages pour une relation réussie.	 Oui. Oui. Non.	 Mise en situation. Exposé et discussion.
Cours 4 : La contraception	Accueil et retour sur le dernier cours. Mise en situation. Question problème. Exploration-découverte. Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Relevé des méthodes. B- Explication des méthodes ou moyens. C- Inventaire des ressources. D- Discussions garçons et filles.	 Non. Non. Non. Oui.	 Banque de questions.
Cours 5 : Devenir des adultes heureux (Il est préférable de réaliser les activités complémentaires 1 et 2 avant le cours 5)	Accueil et retour sur le dernier cours. Mise en situation. Question problème. Exploration-découverte. Action unifiante.	Exploration-découverte : A- Devenir adulte. B- Me réaliser comme personne. C- Programme d'entraînement pour mes 80 prochaines années. D- Mes attitudes dans la vie. E- Mon rêve. F- Adultes qui m'entourent.	 Oui. Oui. Oui. Oui. Oui. Oui.	 Questions avec groupe de discussion. Questions avec groupe de discussion. Questions avec groupe de discussion. Questionnaire. Exercice de visualisation avec feuille de réponses. Feuille de réponse.
Cours 6 : Les conflits	Accueil et retour sur le dernier cours. Mise en situation. Question problème. Exploration-découverte. Action unifiante.	**Exploration-découverte.** A- Définition du conflit. B- Causes des conflits. C- Diverses réactions aux conflits. D- Façons de régler un conflit. E- Démarche pour empêcher l'éclatement d'une relation.	 Oui. Oui. Oui. Oui. Oui.	 Exposé et feuille de réponses. Mise en situation et discussion. Exposé. Mise en situation. Mise en situation.
Cours 7 : La communication : Pas toujours facile	Accueil et retour sur le dernier cours. Mise en situation. Questions problèmes. Exploration-découverte. Action unifiante.	**Exploration-découverte :** A- Expression en «Je». B- Démonstration de messages en «Je» et en «Tu». C- Écoute et reformulation. D- Pratique de la reformulation.	 Oui. Oui. Oui. Oui.	 Exposé. Questionnaire. Exposé. Questionnaire.

Les cours de 3e secondaire

Présentation du projet

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés relatives au contrôle de la sexualité et de la contraception.

Renforcir la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception.

Augmenter la connaissance et l'utilisation des services cliniques.

Accroître les comportements efficaces de contraception.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Connaissance des trois volets du projet SEXPRIMER.

Connaissance des conséquences d'une grossesse à l'adolescence.

Connaissance des difficultés liées à la contraception.

Facteurs qui facilitent la participation.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Mise en situation

L'enseignant ou l'enseignante présentent le cours de la façon qui suit. Voici le plan que nous vous suggérons :

- Connaître le projet d'intervention.
- Faire connaissance.
- Se donner des moyens de faciliter la participation.

2. Présentation du projet d'intervention

Avant d'aborder la présentation du projet, il est souhaitable de revenir sur les objectifs du volet Éducation à la sexualité, c'est-à-dire de fournir aux jeunes les possibilités de connaître et de comprendre les dimensions de leur sexualité, d'intégrer positivement ces dernières à leur personnalité et donc de se réaliser de façon harmonieuse et responsable dans leur projet de vie personnelle et sociale comme être sexué (programme d'études de formation personnelle et sociale (FPS), MEQ, p. 109). Dans ce projet, l'activité sexuelle est considérée comme naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate. L'accent est mis sur la grossesse à l'adolescence pour signaler aux jeunes que leur développement physiologique est marqué, entre autres choses, par le début de leur fertilité. Devant cette nouvelle situation, il est nécessaire que chacun et chacune s'interrogent sur ses responsabilités et puissent ainsi planifier les naissances selon les meilleures conditions possibles.

2.1 Problèmes rencontrés

Au Québec, beaucoup de jeunes sont actifs sexuellement, et ce, de plus en plus tôt. Depuis 1978, la proportion des jeunes actifs sexuellement est passée de 13 p. 100 à 49,5 p. 100. Au même moment, l'âge moyen de la première relation sexuelle passait de 16,4 à 15,7 ans. Par contre, le tiers n'utilise pas un moyen de contraception efficace de façon régulière. L'absence d'une méthode contraceptive se traduit, dans bien des cas, par une grossesse non planifiée.

Au Québec, entre 1980 et 1990, les taux de fécondité (nombre de naissances/1000 adolescentes) sont passés de 13 à 17 par 1000 adolescentes de 17 ans ou moins. Selon cette tendance, en 1989 une adolescente sur huit aurait connu une grossesse avant d'avoir atteint l'âge de 20 ans.

2.2 Conséquences d'une grossesse à l'adolescence

Une grossesse à l'adolescence a de multiples conséquences sur les parents adolescents ou adolescentes. Ainsi ils doivent :

- vivre des situations stressantes à un jeune âge;
- abandonner leurs études;
- avoir un travail peu payé et un avenir difficile;
- vivre souvent de prestations d'aide sociale.

Et les enfants de ces parents :

- naissent fréquemment avant terme (7 1/2 - 8 mois);
- ont souvent un petit poids à la naissance;
- sont souvent malades, blessés, hospitalisés;
- risquent de ne pas recevoir toute l'attention nécessaire à leur éducation.

2.3 Raisons de ne pas utiliser de moyen de contraception :

- manque d'information sur la sexualité;
- manque de communication avec les parents;
- manque de communication avec le ou la partenaire;
- manque de connaissance des méthodes contraceptives;
- manque de connaissance des ressources de santé;
- manque de responsabilité vis-à-vis de la sexualité;
- manque de responsabilité par rapport à la contraception;
- manque de modèles de rôles;
- pression des autres jeunes;
- timidité, manque d'assurance.

2.4 Projet d'intervention

Le projet SEXPRIMER vise l'atteinte d'une sexualité responsable afin d'aider et de soutenir les jeunes à faire le choix de retarder la relation sexuelle ou de se protéger de façon efficace dès la première relation sexuelle.

Le projet a pour objectif d'améliorer les connaissances et les habiletés facilitant la prise en charge par l'adolescent ou l'adolescente de sa sexualité et de la contraception afin de prévenir les relations sexuelles non protégées.

La stratégie en trois volets. Le projet prévoit trois axes d'intervention : un volet éducatif, un volet de soutien clinique et un volet sur la communication parents-adolescents et adolescentes.

Le premier volet est le volet Enseignement. Ce dernier consiste en une adaptation des objectifs du projet SEXPRIMER à ceux du programme de formation personnelle et sociale par le choix d'activités et de moyens d'animation.

L'organisation de ce volet comprend, en 3e secondaire, huit rencontres intégrées aux volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles :

Quatre rencontres sont prévues en éducation à la sexualité. Les titres sont :

- La présentation du projet.
- Ce que je fais, ce que je veux faire (influence, contrôle).
- Les relations entre garçons et filles.
- Un enfant? Pas maintenant.

Pour ce qui est des relations interpersonnelles, les titres des rencontres sont :

- Moi, quand je me regarde...
- J'ai besoin des autres... Jusqu'à quel point?
- Une meilleure communication.
- La communication avec mes amis ou amies et avec mes parents

En 4e secondaire, le projet comprend sept rencontres.

Celles en éducation à la sexualité se nomment :

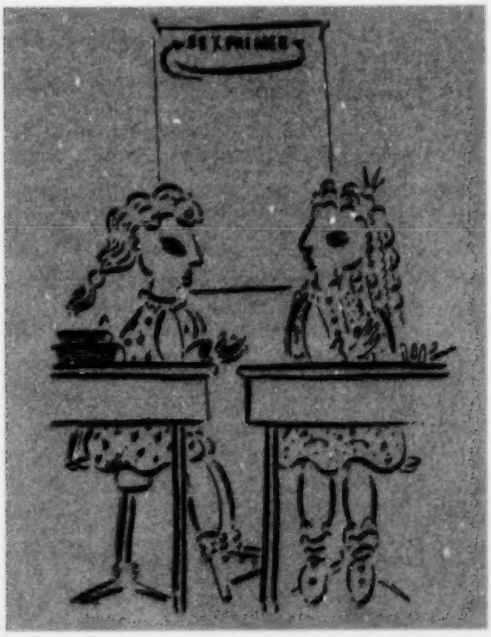
- Présentation du projet.
- Ménage à trois.
- Amour et sexualité : ça s'apprend.
- La contraception.

Et pour les relations interpersonnelles, les rencontres s'intitulent :

- Devenir des adultes heureux.
- Les conflits.
- La communication : pas toujours facile.

Un deuxième volet consiste en un soutien clinique. Des membres des cliniques de jeunes se rendront sur place présenter les soins et les services pour les adolescents et adolescentes, pour traiter des problèmes d'acné, de malaises divers, des besoins de contraception ou autres.

À l'intérieur des services complémentaires, une visite à la clinique est aussi prévue, de façon à faire connaître son emplacement et l'organisation des services.



Un troisième volet vise la communication parents-adolescents et adolescentes. Le bulletin de liaison SEXPRIMER sera envoyé aux parents :

- pour les renseigner sur les sujets vus à l'école;
- pour les informer sur la communication et stimuler la communication parents-adolescents et adolescentes;
- pour leur permettre de connaître d'autres points de vue.

L'envoi de cinq bulletins est prévu (un par mois).

Promotion du projet de l'école. Différents moyens seront utilisés pour mieux faire connaître le présent projet.

- Ce qui est attendu des élèves :
  - l'engagement, la participation de chacun et chacune;
  - la présence et la ponctualité à chaque rencontre.

Pour faire comprendre l'importance de ces exigences aux élèves, utiliser l'analogie avec la construction en brique : «Chaque rencontre se construit sur la précédente. Si vous manquez une rencontre, il vous manque une partie de la construction, d'où l'importance de vous renseigner sur le contenu de la rencontre manquée.»

- Les cours auront lieu (préciser l'heure et l'endroit).
- Une évaluation des cours est prévue.

3. Moyens de faire connaissance

- L'exercice qui suit permettra :
  - de connaître le prénom de chacun et chacune;
  - de découvrir un trait caractéristique de chacun et chacune;
  - de se détendre et de se divertir.
- Il est important de connaître le prénom de chacune et de chacun; cela peut aider les membres du groupe à se sentir plus à l'aise.

- Même si plusieurs élèves se connaissent déjà, souvent ils s'interpellent par un surnom ou par le nom de famille, d'où l'importance que chacun et chacune donne au groupe le nom par lequel il ou elle veut qu'on l'appelle. Cela facilite la communication pendant les rencontres.
- On demande aussi aux élèves de nommer une de leur qualité ou de leur caractérisüque positive, qu'ils ou elles ont le goût de faire connaître et qu'en général les autres élèves ignorent.

3.1 Exercice A : Identité - annexe 1

- Chaque élève reçoit une liste des compagnons et des compagnes de sa classe de FPS : cette liste doit être complétée, car seuls les noms de famille y apparaissent.
- Chaque élève doit trouver le prénom de tous les autres et ajouter un trait de caractère que chaque personne lui indiquera d'elle.

Retour sur l'activité

- Comment avez-vous trouvé l'activité : facile, difficile? Pourquoi?
- Vous a-t-il semblé difficile d'exprimer une qualité ou une caractéristique de vous? Par exemple, avez-vous eu peur de faire rire de vous? Avez-vous craint de vous vanter?

3.2 Ou exercice B : Trois choses uniques - annexe 2

Diviser le groupe en dyades (se joindre à la personne qu'on connaît le moins). Les partenaires prennent cinq à dix minutes pour s'interroger mutuellement sur des éléments positifs de leurs vies (sports favoris, famille, passe-temps, etc.). L'animateur explique que même si les élèves se connaissent, leur tâche est d'apprendre au moins trois choses nouvelles et uniques à propos de son ou de sa partenaire. Revenir au groupe, demander à chacun de présenter son partenaire et de partager les trois choses uniques qu'il ou qu'elle a apprises de ce partenaire.

4. Moyens de faciliter la participation

- Au cours des différentes rencontres, plusieurs activités demanderont la participation de chacun et de chacune. Les jeunes seront appelés à s'exprimer selon leurs valeurs, leurs qualités, leur expérience. Ils apprendront à se connaître et à accroître leurs habiletés.
- Chacun et chacune doit aller à son rythme et participera selon ses capacités.

En groupe, il est important de se donner des règles à suivre. L'exercice suivant a pour but de trouver ce qui pourrait aider chaque personne à s'exprimer plus librement.

4.1 Démarche-Exercice C : Penser à un secret-annexe 3

Proposer l'exercice suivant aux élèves :

1. Je veux que vous pensiez à un secret, à quelque chose que vous n'avez jamais dit à personne, ou à quelque chose que vous avez fait sans jamais l'avoir dit.
2. On ne vous demandera pas d'écrire votre secret ou de le dire à quelqu'un.
3. Prenez 30 secondes pour penser à ce secret.
4. Maintenant, regardez le groupe et décidez de ce qu'il devrait faire avant que vous puissiez lui dire votre secret.

5. Inscrire sur une feuille ce que le groupe doit dire ou faire pour que vous soyez à l'aise et en confiance pour partager votre secret. (Si vous trouvez l'exercice trop difficile avec le groupe, il peut être réalisé avec une personne.)

6. Faites un échange d'idées sur les conditions nécessaires pour que chacun et chacune participent le plus possible.
   Exemples :
   - ne jamais parler en même temps qu'une autre personne;
   - ne pas porter de jugement;
   - garder le secret sur ce qui se dit dans le groupe;
   - arriver à l'heure, etc.

5. Évaluation de la rencontre

Poser les questions suivantes aux élèves :
- Quels sont vos commentaires sur cette première rencontre?
- Qu'est-ce que vous avez préféré?
- Qu'est-ce que vous avez le moins aimé?
- Qu'est-ce que vous avez appris?

RÉFÉRENCES

FORTIN F. ET AUTRES. *Utilisation de la contraception par des adolescents et des adolescentes*, Jeunes et sexualité : Actes du colloque, Éditions Iris, 1985, p. 479-493.

FRAPPIER, J.Y. *Épidémiologie et sexualité à l'adolescence*, Communication présentée au colloque La santé sexuelle des adolescents : réflexions et perspectives, Montréal, Association de la santé publique du Québec, octobre 1987, p. 20-31.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. Direction générale du développement pédagogique, Division de la formation générale, *Formation personnelle et sociale : programmes d'études, secondaire*, Québec, 1984.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Adolescence et fertilité : une responsabilité personnelle et sociale*, Québec, Comité famille-enfance, Division de santé communautaire de l'Association des hôpitaux du Québec, 1989.

Annexe 1

3. Moyens de faire connaissance

3.1 Exercice A : Identité

Groupe : _____

Prof : _____

Consigne : Trouve le prénom de toutes les filles et de tous les garçons du groupe et note un trait de caractère positif que chacune des personnes te dit d'elle-même

Prénom	Nom	Trait de caractère

Annexe 2

3. Moyens de faire connaissance

3.2 Exercice B : Trois choses uniques

But

Acquérir une meilleure connaissance, une écoute active et un esprit d'équipe.

Démarche

1. Diviser le groupe en dyades (se joindre à la personne qu'on connaît le moins).

2. Les partenaires prennent cinq à dix minutes pour s'interroger mutuellement sur des éléments positifs de leurs vies (sports favoris, famille, passe-temps, etc.).

3. L'animateur ou l'animatrice explique que même si les élèves se connaissent, leur tâche est d'apprendre au moins trois choses nouvelles et uniques à propos de son ou de sa partenaire.

4. Revenir au groupe, demander à chacun de présenter son ou sa partenaire et de partager les trois choses uniques qu'il ou elle a apprises de ce partenaire.

Annexe 3

4. Moyens de faciliter la participation

4.1 Exercice C : Penser à un secret

Groupe : _____

Prof : _____

1. Je veux que tu penses à un secret, quelque chose que tu n'as jamais dit à personne ou quelque chose que tu as fait sans jamais l'avoir dit.

2. Je ne te demanderai pas de l'écrire ou de le dire à quelqu'un.

3. Prends quelques instants pour penser à ce secret.

4. Regarde maintenant le groupe et décide de ce qu'il devrait faire avant que tu te sentes capable de révéler ton secret.

5. Écris ici ce que le groupe devrait dire ou faire pour que tu sois suffisamment à l'aise et en confiance pour partager ton secret.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Nous allons maintenant mettre en commun les idées que tu as notées. Je t'invite à compléter ta liste personnelle.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé
☐ Cours non réalisé

Date de réalisation ___ ___ ___
an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Mise en situation.	☐	☐
2. Projet d'intervention.	☐	☐
3. Moyens de faire connaissance : 3.1 Exercice A : Identité.	☐	☐
ou 3.2 Exercice B : Trois choses uniques.	☐	☐
4. Moyens de faciliter la participation :	☐	☐
4.1 Exercice C : Penser à un secret.	☐	☐
5. Évaluation de la rencontre.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

Ce que je fais, ce que je veux faire

THÈME

Croissance sexuelle et options personnelles.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

- Manifester une amélioration des habiletés à prendre des responsabilités, à faire des choix.
- Percevoir l'activité sexuelle comme naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate.
- Reconnaître sa responsabilité à faire le choix de retarder le début de l'activité sexuelle ou de la planifier.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Développer une image positive de soi-même et adopter des attitudes éclairées à l'égard de sa sexualité adolescente (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 1).

OBJECTIF TERMINAL

Se situer face aux responsabilités liées à la maturité sexuelle biologique (obj. term. 1).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Capacités : avoir une relation sexuelle complète, procréer.

Responsabilités envers soi-même.

Responsabilités envers les autres.

Valeurs : amour, tendresse, respect de l'autre, etc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

Présentation du projet SEXPRIMER.

2. Mise en situation

C'est le premier cours du volet sexualité. Tous ont leur importance et ils sont placés dans un ordre d'évolution. Pour en profiter le plus possible, il est suggéré d'y participer régulièrement.

Deux exercices sur les comportements d'approche et sur l'amitié sont proposés sous forme de discussion en classe ou en groupes séparés de garçons et de filles.

Le troisième exercice portera sur l'influence, le contrôle et la prise de décision.

3. Questions problèmes

Quels sont les choix qui se présentent dans sa vie d'être sexué et comment faire des choix? Qu'est-ce qui influe sur ces choix?

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Perceptions des garçons et des filles sur les comportements d'approche.

- Diviser, s'il y a lieu, la classe en deux sous-groupes, l'un de garçons et l'autre de filles, avec un animateur ou une animatrice par groupe.
- Amener les garçons et les filles à répondre aux questions qui leur sont destinées (voir annexes 1 et 2).
- Faire une mise en commun et engager la discussion.
- L'animateur ou l'animatrice ou bien l'élève porte-parole de son groupe lit le compte rendu.
- L'animateur ou l'animatrice dirige la discussion.

4.2 Exercice B : Facteurs qui influent sur les choix - annexe 3

Où je me situe? À qui je ressemble? Faire cet exercice individuellement.

Les élèves :

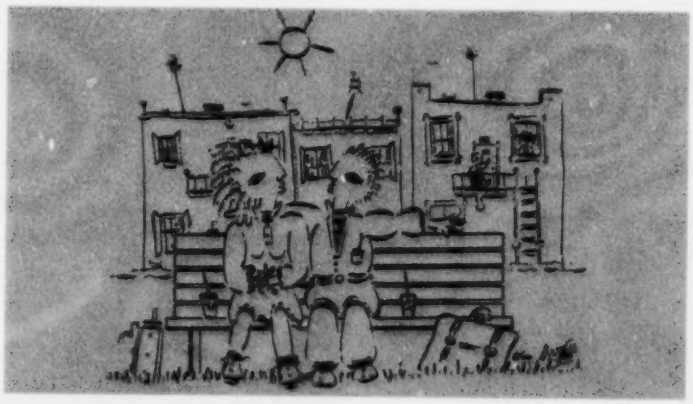
- nomment les valeurs qui guident les choix des sept adolescentes ou adolescents décrits;
- indiquent quelle adolescente ou quel adolescent leur ressemble le plus;
- notent ce qu'ils ressentent quand ils réfléchissent à leurs choix concernant leur sexualité.

4.3 Exercice C : Influence, contrôle et prise de décision - annexe 4

Dans les choix à faire sur leurs amis et amies, leurs relations avec les garçons et les filles, leurs sentiments, les élèves déterminent qui les influencent, qui ils influencent, qui les contrôlent, qui ils contrôlent, qui décident pour eux et pour elles, pour qui ils décident, etc.

- La personne qui influence :
  - partage,
  - conseille,
  - enseigne,
  - suggère,
  - laisse le choix,
  - respecte le sens du contrôle interne.
- La personne qui contrôle :
  - ordonne,
  - menace,
  - louange,
  - punit,
  - ne laisse pas le choix,
  - entraîne chez l'autre le sens du contrôle externe.

Remplir l'annexe 4.



5. Action unifiante

5.1 Les choix que l'on peut faire

Résumé de ce qui a été vu :

- les perceptions des garçons et des filles sur les comportements d'approche;
- les modèles de choix de Steve, Manon, Katia et les autres;
- les influences, le contrôle des compagnons et compagnes des parents, de l'entourage et la prise de décisions.

Rappeler que l'activité sexuelle est naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate.

Rappeler que les choix liés à la vie d'être sexué sont personnels. Tous et toutes choisissent selon leurs goûts, leur éducation, leurs valeurs.

Rappeler aussi les valeurs qui peuvent aider à faire un choix éclairé dans sa vie d'être sexué : l'amour, la tendresse, l'ouverture à l'autre, le respect de l'autre, etc.

5.2 Le retour sur les objectifs

À partir de ce qui a été vu sur :

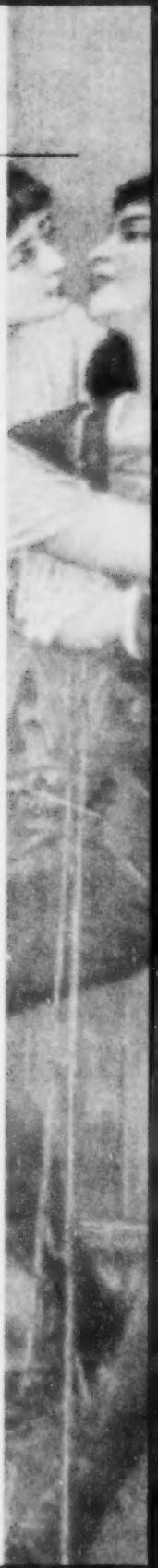
- ce qui influe sur les choix (la mode, les camarades, les médias, etc.) de l'activité sexuelle,
- ceux et celles qui contrôlent,
- ceux et celles qui influencent,

faire une évaluation de ces discussions avec les objectifs :

Ces comportements t'aident-ils à prendre tes responsabilités et à faire tes choix?

Te sens-tu capable :

- de reconnaître ce qui influe sur tes choix?
- les personnes qui te contrôlent?
- les personnes qui t'influencent?



RÉFÉRENCE

BEAULAC G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale, 1er cycle, cahier d'exercices* Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1987, p. 73-74.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

Groupe : _____

Prof : _____

4.1 Exercice A : Perceptions des garçons et des filles sur les comportements d'approche

QUESTIONS DESTINÉES AUX FILLES

1. Quelle relation entretiens-tu avec les gars?

Amitié? ____ Amour? ____ Camaraderie? ____ Indifférence? ____ Hostilité? ____

2. Comment les filles s'y prennent-elles pour plaire aux gars?

Qu'est-ce qui marche?

_____

_____

Quelle est la meilleure méthode pour y arriver?

_____

_____

Y a-t-il un style de filles qui a plus de succès auprès des gars qu'un autre?

_____

_____

3. D'habitude, qui fait les premiers pas? Pourquoi?

_____

_____

Que penserais-tu de la situation contraire?

_____

_____

4. Comment aimes-tu ou aimerais-tu être abordée par un gars?

_____

_____

Quels gars ou styles de gars te plaisent et pourquoi?

_____

_____

Que cherches-tu dans une relation avec un garçon?

Amour? ____ Tendresse? ____ Sexualité? ____

_____

Annexe 2

4. Exploration-découverte

*Groupe :*_____

*Prof :*_____

4.1 Exercice A : Perceptions des garçons et des filles sur les comportements d'approche

QUESTIONS DESTINÉES AUX GARÇONS

1. Quelle relation entretiens-tu avec les filles?

Amitié?____ Amour?____ Camaraderie?____ Indifférence?____ Hostilité?____

2. Comment les gars s'y prennent-elles pour plaire aux filles?

Qu'est-ce qui marche?

_____

_____

Quelle est la meilleure méthode pour y arriver?

_____

_____

Y a-t-il un style de gars qui a plus de succès auprès des filles qu'un autre?

_____

_____

3. D'habitude, qui fait les premiers pas? Pourquoi?

_____

_____

Que penserais-tu de la situation contraire?

_____

_____

4. Comment aimes-tu ou aimerais-tu être abordée par une fille?

_____

_____

Quels filles ou styles de filles te plaisent et pourquoi?

_____

_____

Que cherches-tu dans une relation avec un fille?

Amour?____ Tendresse?____ Sexualité?____

_____

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Facteurs qui influent sur les choix

Voici la description de sept jeunes.

Steve : «Moi, tout ce qui est à la mode, je le fais! Je sors avec une fille différente chaque fin de semaine : je n'ai pas envie d'avoir l'air vieux jeu.»

Manon : «Moi, je fais comme mes camarades. Parfois je suis d'accord, parfois ça m'embête, comme lorsque j'ai dû sortir avec un gars du groupe juste parce qu'il était du groupe. Mais tant pis!»

Katia : «Moi, je regarde la télé. Comme ça, je sais ce qu'il faut faire : je n'ai qu'à faire la même chose.»

Mathieu : «Moi, je reste bien tranquille parce que comme ça, je n'ai pas d'ennuis avec mes parents. Dans le fond, j'aime bien ça.»

Julie : «Moi, je fais tout ce que mon ami me demande, c'est tout.»

Benoît : «Moi, je fais ce qui me tente; après moi le déluge! Les autres n'ont qu'à s'arranger. C'est aux filles de se débrouiller.»

Marie-Josée : «Moi, je fais ce qui me paraît être mieux. Parfois, c'est un peu difficile, mais je suis contente après. Par exemple, l'autre jour j'ai refusé de céder à un garçon qui me faisait du chantage et j'en suis fière.»

Identifie les facteurs influant sur chacun de ces jeunes :

- suivre la mode;
- se conformer aux pressions et pratiques du groupe;
- se modeler sur les images présentées par les médias;
- obéir à ses parents;
- se laisser dominer par un ou une partenaire;
- s'affirmer égoïstement;
- s'affirmer personnellement en tenant compte de ses valeurs et du contexte social;
- etc.

Indique quel jeune te ressemble le plus :

_____

Comment te sens-tu quand tu dois réfléchir sur ta sexualité?

_____

_____

Annexe 4

4. Exploration découverte

4.3 Exercice C : Influence contrôle

• CEUX QUI CONTRÔLENT •

Celui qui contrôle dit...

«Si tu ne fais pas...Je vais...
Ne fais pas ça...
...Parce que je te dis
Je te préviens...
Je te donnerai...Si tu...
J'ai décidé que...»

- ORDONNE
- MÉNAGE
- LOUANGE
- PUNIT
- NE LAISSE PAS LE CHOIX

• CEUX QUI INFLUENCENT •

Celui qui influence dit...

«As-tu pensé...
Désires-tu de l'aide ?
Voici ce que j'ai appris...
Laisse-moi te communiquer mon expérience...
J'aimerais te montrer...
J'aimerais te demander...»

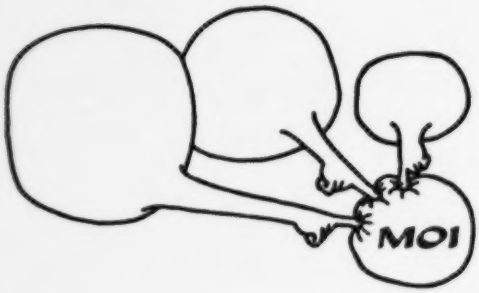
- PARTAGE
- CONSEILLE
- ENSEIGNE
- SUGGÈRE
- LAISSE LE CHOIX

Annexe 5

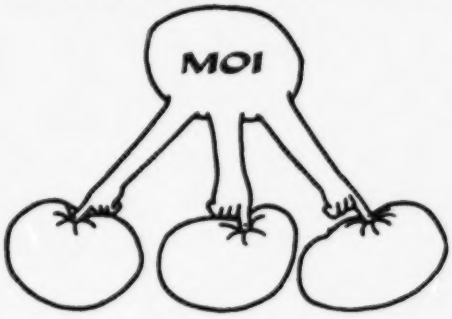
4. Exploration découverte

4.4 Exercice C : Influence contrôle

• CEUX QUI ME CONTRÔLENT •

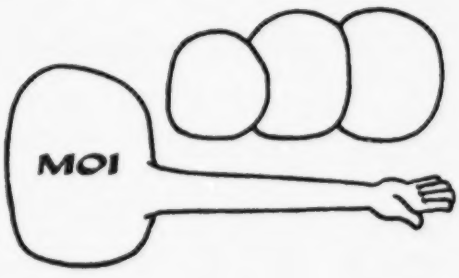


• CEUX QUE JE CONTRÔLE •



• CEUX QUI M'INFLUENCENT •

• CEUX QUE J'INFLUENCE •



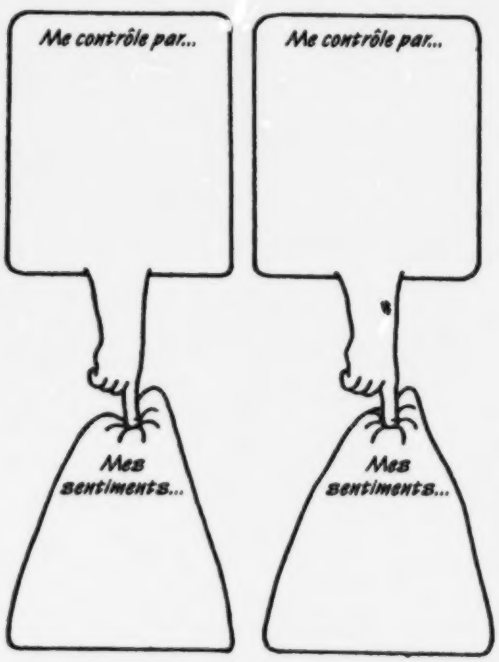
Annexe G

4. Exploration découverte

4.5 Exercice C : Influence contrôle

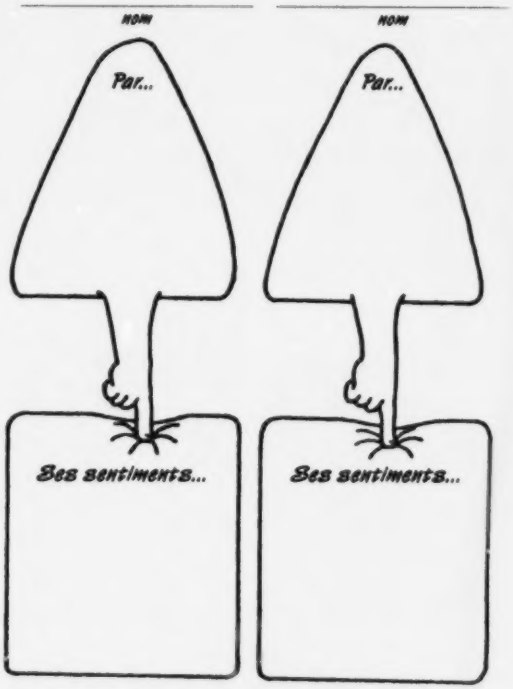
5. LE CONTRÔLE DES AUTRES SUR MOI

NOM _____ NOM _____



6. MON CONTRÔLE SUR LES AUTRES

JE CONTRÔLE _____ JE CONTRÔLE _____



Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Perceptions des garçons et des filles sur les comportements d'approche.	☐	☐
4.2 Exercice B : Facteurs qui influent sur les choix.	☐	☐
4.3 Exercice C : Influence, contrôle et prise de décision.	☐	☐
4.4 Exercice D : Influence, contrôle et prise de décision.	☐	☐
ou		
4.5 Exercice E : Influence, contrôle et prise de décision.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

Les relations entre les garçons et filles

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Manifester une amélioration de ses habiletés dans la direction des relations garçons et filles, actuelles ou futures :

- Préciser les différences de comportements entre les garçons et les filles ;
- Définir des comportements respecteux ou responsables dans les relations entre garçons et filles.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).

OBJECTIF TERMINAL

Se situer face à la diversité des rôles et des stéréotypes de rôles sexuels (obj. term. 10).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Stéréotypes des rôles sexuels :

- Dans les relations interpersonnelles, initiatives ouvertes ou voilées, expressions verbales et non verbales.
- Dans les orientations de la vie quotidienne.

Stéréotypes concernant : le travail, l'orientation professionnelle, etc.

Actions individuelles.

Actions collectives.

Réactions personnelles comparées aux réactions de son entourage.

Justification de ses positions.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Ce que je fais, ce que je veux faire.»

2. Mise en situation

Présenter le cours de la façon qui suit.

Nous parlerons de sexualité et de relations amoureuses. Nous verrons si l'expérience des garçons et des filles est semblable ou différente.

Par exemple, des garçons et des filles ont décidé de ne pas avoir de relations amoureuses exclusives dans leur vie et de reporter cet engagement à plus tard : ils ou elles ont d'autres choses satisfaisantes à vivre en ce moment ou n'ont pas de temps et d'énergie à y consacrer. Pour d'autres, ils ou elles ont déjà eu des relations amoureuses, mais choisissent pour le moment de s'orienter vers autre chose comme la camaraderie et les loisirs de groupe.

À l'inverse, certains ou certaines ont des relations amoureuses sans les avoir vraiment décidées. Pour les filles et pour les garçons, les pressions des amis ou amies et de l'image que l'on veut projeter sont intervenues.

Enfin, il y a aussi ceux et celles qui choisissent la relation amoureuse, stable et exclusive.

Les activités sont beaucoup axées sur les relations entre garçons et filles mais quelquefois aussi sur les relations entre garçons ou entre filles.

3. Questions problèmes

Est-ce important d'avoir quelqu'un qui compte dans sa vie? Une personne ou plusieurs personnes?

Est-ce dramatique de ne pas avoir de relations amoureuses?

Dans les relations entre garçons et filles, les comportements des garçons sont-ils différents de ceux des filles?

Quels sont les comportements acceptables dans les relations entre garçons et filles, et pourquoi?

4. Exploration-découverte

Diviser, s'il y a lieu, la classe en deux sous-groupes, l'un de garçons et l'autre de filles, avec un animateur ou une animatrice par groupe pour une discussion d'environ 20-25 minutes sur les questions ci-dessous.

4.1 Exercice A : Relations entre garçons et filles - annexe 1

Voir les questions à l'annexe 1.

4.2 Exercice B : Comportements acceptables dans les relations entre garçons et filles - annexe 2

Discuter des comportements acceptables par rapport à :

- la communication;
- la prise de décision;
- l'acceptation positive des émotions liées à la sexualité.

Voir les questions à l'annexe 2.

Mise en commun, dans le cas de discussions en sous-groupes. L'animateur ou l'animatrice lit le compte rendu de son équipe.

Discussion en grand groupe, en faisant ressortir les différences et les ressemblances entre les garçons et les filles sur chacun des thèmes abordés.

5. Action unifiante

Se reconnaître une responsabilité dans la direction des relations amoureuses, actuelles ou futures.

Résumé de ce qui a été vu :

- les principales différences de comportements entre les garçons et les filles dans leurs relations;
- les comportements acceptables dans les relations entre garçons et filles;
- l'importance d'accepter de façon positive les émotions liées à ces relations.

Faire une évaluation de ces discussions en relation avec les objectifs :

- Est-ce que tu te reconnais des responsabilités dans la direction des relations amoureuses actuelles ou futures?
- Est-ce que les activités que nous avons faites ensemble, sur la précision des différences de comportements entre les garçons et les filles et la définition des comportements acceptables, vont t'aider à mieux diriger tes relations amoureuses actuelles ou futures?
- Te sens-tu capable de définir, pour toi, des comportements que tu juges acceptables?

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Questions sur les relations entre garçons et filles

- Pour toi, est-ce que l'opinion de tes amis ou amies par rapport à tes fréquentations est importante? La réputation de ton ami ou de ton amie de coeur a-t-elle une importance?
- Que cherches-tu dans une relation amoureuse? Quels sont tes besoins? Que trouves-tu facile? difficile?
- Quand ça fait longtemps que tu désires sortir avec quelqu'un que tu aimes beaucoup et que cette personne te dit enfin oui, est-ce que ta première sortie se passe comme tu l'avais imaginée?

Et si cette personne te dit non, comment réagis-tu? Réagis-tu différemment quand c'est la deuxième ou la troisième fois que cette personne te dit non?

- Quelles sont les principales différences de comportements entre les garçons et les filles dans leurs relations?
- Au cours de fréquentations
  a) régulières,
  b) occasionnelles,

est-il facile de parler de relations sexuelles avec son «chum» ou sa «blonde»?

D'habitude, qui en parle en premier? D'habitude, qui parle de contraception?

- Où cherches-tu de l'information sur la sexualité quand tu en as besoin?
- Est-ce plus facile de parler d'amour que de sexualité avec un gars? avec une fille?

Comment réagis-tu lorsqu'on te dit non à une relation sexuelle? Si c'est toi qui ne veux pas, es-tu capable de le dire?

- Qu'est-ce qui te préoccupe le plus dans une relation sexuelle?

Les sentiments? La satisfaction?

Est-ce la même chose pour l'autre?

- Y a-t-il des endroits plus particuliers pour rencontrer quelqu'un? pour sortir? pour faire l'amour?
- Pourquoi est-il important d'accepter de façon positive les émotions liées aux relations entre garçons et filles?
- Dans une relation amoureuse, est-ce toujours le gars qui doit faire les premiers pas?
- Dans une relation amoureuse, les comportements des filles et des garçons sont-ils toujours les mêmes?

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Comportements acceptables dans les relations entre garçons et filles :

Par rapport à :

- la communication _____

_____

_____

_____

_____

_____

- la prise de décision _____

_____

_____

_____

_____

_____

- l'acceptation positive des émotions liées à la sexualité _____

_____

_____

_____

_____

_____

Pourquoi est-ce que tu trouves ces comportements acceptables? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___

☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Relations entre garçons et filles.	☐	☐
4.2 Exercice B : Comportements acceptables dans les relations entre garçons et filles.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

Un enfant? Pas maintenant

THÈME

La contraception.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Prévenir les relations sexuelles non protégées, même dans les situations intenses :

- Démontrer une amélioration des connaissances des méthodes de contraception efficaces et des ressources du milieu.
- Décrire les conditions d'une relation saine et responsable.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Clarifier son projet sexuel en fonction de la société dans laquelle il et elle vivent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 4).

OBJECTIF TERMINAL

Comprendre les implications des relations sexuelles durant l'adolescence (obj. term. 6).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Conditions : consentement mutuel, capacité d'en assumer les responsabilités et les conséquences, maturité, sécurité psychologique, abscence de MTS.

Conséquences.

Mesures à prendre : contraception, abstinence.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Les relations entre garçons et filles».

2. Mise en situation

Demander aux élèves de dire oralement à quoi ils et elles associent spontanément l'expression «planification des naissances». Écrire l'expression au tableau et noter les mots que les élèves y associent.

Faire ressortir de cet échange d'idées les éléments suivants : prévention et responsabilités liées à l'arrivée d'un enfant.

3. Question problème

Quelles sont les attitudes des garçons et des filles vis-à-vis de la reproduction et de la contraception, et d'où proviennent ces attitudes?

Demander aux élèves quels sentiments ils et elles éprouvent à propos de la reproduction, de la planification des naissances et de la contraception. Discuter avec elles et eux de la provenance de ces sentiments.

4. Exploration-découverte

4.1 Exposé des données québécoises concernant l'activité sexuelle, la grossesse et l'interruption de grossesse à l'adolescence - annexe 1

4.2 Explication des méthodes contraceptives, principalement les anovulants et le condom avec mousse spermicide - annexe 2

- **À propos de la reproduction**
  - Demander aux élèves d'énumérer les méthodes contraceptives dont ils et elles ont entendu parler.

  - Les inviter à poser des questions au sujet de la reproduction.
  - Noter au tableau les méthodes contraceptives et les questions recueillies.
  - Rectifier, au besoin, les erreurs de perception et les préjugés. Montrer des échantillons de moyens contraceptifs.

N.B. Vous pouvez aussi répondre aux questions concernant les mécanismes de la reproduction et de la contraception posées par écrit par les élèves et déposées dans une boîte à questions à la fin du cours précédent.

- **Les avantages et les inconvénients des différentes méthodes**

Inciter les élèves à discuter des avantages et des inconvénients de chacune des méthodes contraceptives en mettant l'accent sur leur taux respectif d'efficacité. Insister sur les méthodes susceptibles d'être davantage utilisées à l'adolescence. Pendant la discussion, distinguer, au besoin, la contraception et l'interruption de grossesses (avortement).

- **L'efficacité des méthodes**

Sensibiliser les élèves au fait que les méthodes de contraception n'ont pas toutes le même taux d'efficacité et que ce dernier est en relation avec le mode d'utilisation.

- **Les moyens contraceptifs non efficaces**

Parler des moyens non efficaces, tels le retrait (coït interrompu) et les douches vaginales, et indiquer les raisons de leur inefficacité.

- **La responsabilité égale des garçons et des filles**

Rappeler que la conception d'un enfant implique une responsabilité et une action de la part des deux partenaires, garçon et fille. Conséquemment, la prévention et l'utilisation des moyens contraceptifs reviennent également aux garçons et aux filles.

Les réalités de l'utilisation de la contraception

- Animer une discussion impliquant les garçons et les filles sur ce sujet. Recourir, au besoin, à des échantillons de moyens contraceptifs.

Voir les questions proposées pour la discussion à l'annexe 2.

4.3 Inventaire des ressources.

- Continuer la discussion en demandant aux élèves si elles et ils connaissent les différents services d'aide auxquels il est possible d'avoir recours au besoin.

- Après l'énumération faite par les élèves, compléter par une brève description des services offerts et expliquer comment y recourir.
- S'attarder aux valeurs, aux attitudes et à l'expérience des jeunes afin qu'elles et ils se sentent concernés par le sujet.

4.4 Conséquences pour la fille et pour le garçon d'une grossesse à l'adolescence - annexe 3

- Explorer les aspects suivants :
  - les effets sur la santé physique et psychologique;
  - les répercussions sociales (les camarades, l'école) et familiales;
  - les conséquences sur l'avenir de l'adolescente et de l'adolescent.

Voir annexe 3.

4.5 Conditions d'une relation saine et responsable

Énumérer et expliquer les conditions d'une relation saine et responsable entre un garçon et une fille :

- respect de l'autre;
- communication;
- expression de ses peurs;
- dialogue sur la contraception et les façons d'y recourir adéquatement;
- discussions sur MTS et SIDA;
- soutien des garçons envers les filles dans leurs démarches, etc.

4.6 Théâtre-forum - annexe 4

Pour aider les jeunes qui ont plus de difficultés à exprimer leurs idées (timidité, gêne de parler de contraception), on peut les faire participer à un théâtre-forum.

Si possible, faire asseoir les garçons d'un côté de la classe et les filles de l'autre. Au centre, prévoir deux îlots pour la mise en situation. Exemple :

1. Luc et un de ses amis.
2. Lucie et son amie.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exposé des données québécoises concernant l'activité sexuelle, la grossesse et l'interruption de grossesse à l'adolescence

Données statistiques à la fin des années 1980

- La moyenne d'âge de la première relation sexuelle est de 14,5 ans.
- Près de la moitié des adolescentes et des adolescents sont actifs sexuellement.
- De 40 p. 100 à 60 p. 100 des adolescentes et des adolescents actifs sexuellement n'utilisent pas une méthode de contraception efficace au moment de leur première relation sexuelle.
- Si la tendance se continue, une adolescente sur huit aura connu une grossesse avant l'âge de 20 ans. Sur une classe de 30 filles, cela représente trois ou quatre élèves.
- 80% des adolescentes enceintes de 14 ans ou moins ont recours à l'avortement.
- 50% des adolescentes enceintes entre 15 et 19 ans ont recours à l'avortement.
- Au Québec, on évalue à 8000 le nombre d'adolescentes (19 ans ou moins) enceintes chaque année.

Ajouter un exposé sur les données locales si elles sont disponibles.

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2 Discussion sur les réalités de la contraception.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS DESTINÉES AUX FILLES ET AUX GARÇONS :

a) La peur de devenir enceinte

Filles : Est-ce que la peur de devenir enceinte est constante pour celles qui n'utilisent pas de moyens de contraception? Et pour celles qui en utilisent?

Garçons : Est-ce que vous avez peur que la fille avec qui vous avez une relation sexuelle devienne enceinte?

b) La confiance mutuelle

Garçons : Est-ce facile de faire confiance à une fille qui dit prendre la pilule et de ne pas s'inquiéter?

Filles : Est-ce que vous croiriez un garçon qui dirait prendre la pilule, si elle existait pour les hommes?

Est-ce qu'on doit faire confiance à un garçon qui dit qu'il va se retirer à temps?

Pourquoi croyez-vous que certains gars disent à leurs amies qu'ils sont stériles, alors que ça prend plusieurs tests médicaux pour déterminer s'il y a stérilité?

c) La pensée magique

On dit souvent que les adolescents et les adolescentes ont une pensée magique qui leur fait croire qu'il ne peut y avoir grossesse si elles et ils ne le désirent pas.

Qu'en est-il? Pourquoi? Est-ce une façon de vivre moins de stress? Les garçons ont-ils une pensée magique? Quand une fille peut-elle prendre des chances?

d) Les difficultés de la contraception

Est-ce que les filles ont des craintes à utiliser la pilule contraceptive? Lesquelles? Ont-elles raison?

Quelles sont les vraies raisons qui font que les adolescents et les adolescentes utilisent moins qu'ils ou qu'elles ne le devraient les condoms et les mousses spermicides? Est-ce par :

- Peur de se tromper, que ça ne marche pas, que la relation soit foutue?
- Peur d'avoir mal, de ne pas avoir de plaisir ou de ne plus sentir le désir?
- Peur d'avoir l'air ridicule en présentant sa méthode ou en l'utilisant?
- Peur d'une moins grande efficacité?
- Peur de toucher son corps (tabou - sale - mystérieux - inconnu)?
- Manque de notions d'apprentissage?

e) D'autres choix que la pénétration?

Que veut dire de façon concrète faire autre chose que la pénétration? Le plaisir, qu'est-ce que c'est?

Notre image peut-elle souffrir, comme fille ou comme garçon, de cette forme de relation sexuelle.

f) Les discussions avec les parents sur la contraception

Quand vos parents vous parlent de contraception, comment le font-ils? Parlent-ils de contraception aux garçons aussi? Est-ce que ce sont uniquement les mères qui parlent de contraception?

Se basent-ils sur leur expérience personnelle pour proposer des moyens de contraception? Que proposent-ils comme moyens contraceptifs?

Annexe 2 (suite)

g) La spontanéité dans la relation sexuelle

On dit que les méthodes contraceptives comme la pilule permettent une spontanéité plus grande dans l'immédiat, mais aussi qu'en y recourant, un couple évite toute discussion sur la contraception dans la sexualité.

Etes-vous d'accord avec cette affirmation? Les garçons? Les filles? Est-ce bien comme ça?

On dit aussi que la pilule favorise une sexualité plus spontanée et que la contraception épisodique, et particulièrement le condom, est souvent rejetée parce qu'elle nuit à la spontanéité. On dit également que la spontanéité n'est pas toujours essentielle pour que la relation sexuelle soit agréable, c'est une idée romantique qui néglige bien des aspects pratiques de la vie (les parents, le téléphone, la fatigue, l'apprentissage de la relation sexuelle, etc.). La soi-disant spontanéité signifie souvent des relations sexuelles non préparées où l'on nie même avoir eu l'intention de faire l'amour.

Etes-vous d'accord avec ces idées? Que signifie la spontanéité dans une relation?

Est-ce que la planification est synonyme de routine, de diminution du plaisir, de désir moins intense et de sentiments moins vrais?

Subissons-nous l'influence du cinéma ou de la télévision?

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.4 Conséquences pour la fille et pour le garçon d'une grossesse à l'adolescence

Effets sur la santé physique de la fille :

- la grossesse à l'adolescence peut provoquer un arrêt de la croissance;
- l'accouchement chez les adolescentes de moins de 20 ans présente plus de risques de donner naissance à un bébé prématuré ou de poids insuffisant.

Effets psychologiques sur la fille et le garçon :

- isolement du groupe d'amis et d'amies;
- solitude;
- sentiments d'angoisse, de peur;
- fin abrupte de la vie d'adolescente et d'adolescent;
- sentiment de malaise ou de rejet vis-à-vis des amis ou amies;
- apprentissage de la vie de mère pour la fille et de père pour le garçon;
- fin possible de la relation (problèmes d'ordre affectif).

Répercussions sociales :

Pour la fille :

- une grossesse nécessite des absences scolaires ou un arrêt des études;
- dans le cas où la fille quitte sa famille, elle a de nouveaux besoins d'ordre financier, de logement, d'emploi, etc.
- l'adolescente enceinte subira peut-être la réprobation sociale.

Pour le garçon :

- nécessité de trouver du travail : fin probable des études dans le cas où le garçon et la fille gardent l'enfant;
- possibilité de réprobation sociale.

Répercussions familiales sur la fille et le garçon :

- rejet possible de la famille;
- modification importante du rôle et des relations avec les membres de la famille.

Conséquences sur l'avenir personnel :

S'il y a poursuite de la grossesse :

- interruption fréquente des études;
- modification de la vie sociale pour quelques années;
- relations tendues, parfois rompues avec les deux familles.

S'il y a interruption de la grossesse :

Conséquences sur la fille :

- culpabilité, tristesse;
- peur de la sexualité, méfiance envers autrui.

Conséquences sur le garçon :

- culpabilité, tristesse.

N.B. On peut aussi s'appuyer sur le témoignage d'un ou d'une élève de la classe ou, encore, d'un ou d'une élève d'un autre groupe.

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.6 Théâtre forum

LUC ET SON AMI.

Luc :

«Lorsque je dis à une fille : "Je veux faire l'amour avec toi" et que je lui demande si elle utilise un moyen de contraception, je ne peux jamais faire l'amour avec elle. Si je n'en parle pas et que je commence à l'embrasser et à la caresser, j'ai plus de chance que ça marche.»

Son ami :

«Si tu n'en parles pas avant, est-ce que c'est parce que tu ne sais pas quoi dire?»
«Puis après, comment ça se passe avec ta blonde?»
Que penser d'un garçon qui dit clairement qu'il a l'intention de faire l'amour?
Comment voulez-vous, les filles, qu'un garçon vous parle de contraception?
Comment voulez-vous, les garçons, qu'une fille vous parle de contraception?

LUCIE ET SON AMIE.

Lucie :

«Ça fait un mois que je sors avec Martin. Tu sais, comme ça fait longtemps que je voulais sortir avec, ben là, l'autre soir on était tout seuls chez lui après l'école, il m'a demandé de faire l'amour... D'un côté ça me tentait, tu sais combien je l'aime... Mais ça me gênait un peu de lui dire que je ne prenais pas la pilule. J'avais peur qu'il me trouve niaiseuse. Je ne savais plus quoi faire. Heureusement que son grand frère est arrivé de l'école!»

Son amie :

«Pourquoi tu ne prends pas la pilule?»

On peut les laisser poursuivre ou s'adresser au groupe :

- Lucie a été sauvée par l'arrivée du grand frère. Qu'est-ce que Lucie aurait pu dire à Martin? (On peut demander à quelqu'un du groupe de venir lui donner des conseils.)

Amener les acteurs et actrices à faire ressortir la difficulté de parler de sexualité et de contraception :

- le désir (est-ce que ça nous tente tout le temps? en même temps?)
- l'importance d'en parler avant;
- l'importance de l'intimité;
- la gêne de se déshabiller;
- la peur de ne pas être à la hauteur;
- la peur d'être enceinte.

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
2.1 Quelques définitions : planification des naissances, prévention, responsabilités.	☐	☐
3. Question problème.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exposé des données québécoises concernant l'activité sexuelle, la grossesse et l'interruption de grossesse à l'adolescence.	☐	☐
4.2 Explication des méthodes contraceptives, principalement les anovulants et le condom avec mousse spermicide.	☐	☐
4.3 Inventaire des ressources.	☐	☐
4.4 Conséquences pour la fille et le garçon d'une grossesse à l'adolescence.	☐	☐
4.5 Conditions d'une relation saine et responsable.	☐	☐
4.6 Théâtre-forum.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

Il est souhaitable de réaliser les activités complémentaires 1 et 2 entre les cours 4 et 5

Moi, quand je me regarde...

THÈME

Mon portrait, mes attitudes.

OBJECTIF DU PROJET SEXPRIMER

Faire preuve d'une amélioration de son développement personnel dans la connaissance et l'estime de soi.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Ajuster son image aux nouvelles réalités de sa vie adolescente (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 1).

OBJECTIF TERMINAL

Comparer ses relations actuelles avec celles de son modèle d'adulte (obj. term. 1).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Facteurs personnels pouvant avoir une influence sur son avenir

1) Image de soi

a) Les effets d'une image positive de soi : la confiance en soi, le sentiment de bien-être, le besoin de réalisation.

b) Les effets d'une image négative de soi : le sentiment de rejet, la dépendance, la passivité devant la vie.

2) Valeurs qu'on privilégie

Les valeurs dont l'adoption favorise l'épanouissement personnel et facilite les relations interpersonnelles : le respect de soi, l'authenticité, l'amour, le goût du beau, le respect de l'autre, le sens de l'autonomie et de la responsabilité, le sens de la gratuité, le sens critique, la vérité, l'ouverture à la vie, le sens démocratique, le sens de l'intériorité, etc.

3) Goût de vivre

Les effets du goût de vivre : une meilleure santé physique, un sentiment de bien-être, le goût d'entreprendre, le sens du risque, etc.

Attitudes qui influent sur les relations interpersonnelles :

1) Celles qui favorisent de bonnes relations :

- la confiance;
- le respect;
- la sollicitude;
- la conciliation;
- l'acceptation des différences;
- l'optimisme;
- la patience.

2) Celles qui nuisent aux bonnes relations :

- la possessivité;
- la méfiance;
- le mépris;
- l'agressivité;
- le rejet;
- le pessimisme;
- la brusquerie;
- le mensonge.

3) Environnement :

- la famille;
- le quartier;
- la société.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours ou sur les activités complémentaires

«Un enfant? Pas maintenant» ou «Je connais mon CLSC»

2. Mise en situation

Les différentes activités proposées dans cette rencontre ont pour but de faire saisir aux jeunes que leur futur est en continuité avec leur présent, c'est-à-dire qu'ils et elles contribuent à se fabriquer eux-mêmes et elles-mêmes et à faire germer l'adulte qu'ils et elles seront. Les activités proposées les amèneront à examiner plusieurs aspects de leur personnalité.

Commencer le cours en expliquant aux élèves que la rencontre d'aujourd'hui constitue la première brique que l'on pose dans le volet Relations interpersonnelles. Tous les exercices proposés dans le projet visent à aider à mieux se connaître, à découvrir ses attitudes de base, ses attitudes envers soi-même, envers les autres et dans la vie en général.

Pour aider à mieux comprendre, la rencontre d'aujourd'hui comporte plusieurs exercices d'environ dix minutes chacun. Ces exercices permettront aux jeunes de jeter un regard sur les comportements et les attitudes des jeunes de leur âge, de faire un voyage à l'intérieur d'eux-mêmes et d'elles-mêmes conduisant à réfléchir leurs projets personnels.

L'important, dans le premier exercice, n'est pas d'arriver à une réponse unique, puisque le futur peut varier selon les circonstances, mais plutôt de permettre aux élèves :

- de saisir que le futur est en continuité avec le présent;
- de commencer à imaginer, d'amorcer le processus de créativité et de projection qui leur sera demandé dans les exercices suivants.

3. Question problème

Ce qu'est une personne, comment elle se comporte, ce qu'elle pense, ses attitudes, n'est-ce pas là, en grande partie, le résultat de tout ce qu'elle a vécu depuis sa naissance, ses contacts avec ses parents, ses amis, l'école, le milieu où elle vit?

Les différentes expériences qu'elle a vécues et les personnes qui ont contribué à faire d'elle ce qu'elle est constituent le fond permanent de ses actions et de ses attitudes dans la vie.

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Comportements et attitudes - annexe 1

Demander aux élèves de jeter un regard sur les comportements et les attitudes de quatre jeunes de leur âge afin de voir :

1. leurs attitudes positives ou négatives;
2. leur influence sur l'entourage;
3. leur goût de vivre;
4. leur projection dans l'avenir.

Lire à haute voix une première histoire de vie. Animer la discussion à partir des questions correspondantes. Poursuivre avec les trois autres histoires de vie.

4.2 Exercice B : Voyage à l'intérieur de soi

Matériel nécessaire : une photo de soi.

Si possible, faire asseoir les élèves en cercle, face au mur pour leur permettre d'être plus à l'aise, de mieux se concentrer. Créer un certain isolement.

Poursuivre en disant :

Comme tu as besoin de beaucoup de concentration pour faire cet exercice, tu vas t'asseoir confortablement, le dos appuyé au dossier de ta chaise, les bras de chaque côté de ton corps, les deux pieds bien au sol.

Ferme les yeux... inspire doucement... et profondément, expire doucement... laisse bien l'air sortir de tes poumons. Inspire encore profondément... expire en laissant ta tête détendue, laisse tomber tes épaules. Inspire lentement... essaie de laisser tout ton corps décontracté, mou, détendu. Expire lentement. (Poursuivre selon vos habiletés et la participation des élèves.)

Maintenant, tout en gardant cet état de détente, tu vas ouvrir les yeux et prendre ta photo, tu vas regarder la photo... ta photo... Essaie de regarder d'un oeil indifférent, comme si c'était la photo de quelqu'un que tu connais bien.

Examine :

- le front,
- le nez,
- la bouche,
- le menton,
- le style de gars ou de fille,
- sa façon de se peigner, de s'habiller...

Tu peux refermer les yeux pour mieux te concentrer.

- Quel genre de personne se cache derrière ce visage?
- Qu'est-ce qu'elle aime dans la vie?
- Qui sont ses amis?
- Comment ça va à l'école? dans les études? avec les professeurs?
- Comment ça va avec son père? sa mère? ses frères et sœurs?
- Connais-tu les qualités, les forces du gars ou de la fille de cette photo? Pourrais-tu les nommer?
- Quelle est son image d'elle-même ou de lui-même (positive ou négative)?
- Est-ce qu'elle ou il se trouve valable ou pas valable? Pourquoi?
- Comment agit-elle ou agit-il dans des situations de la vie courante?
- Cette personne sur la photo a-t-elle le goût de vivre?
- Comment désire-t-elle s'améliorer, se développer?
- Quels sont ses projets d'avenir?

Ouvre les yeux maintenant.

- Est-ce que tu te reconnais dans cette personne?
- Est-ce que tu l'aimes?

Faire bouger les élèves. Il est possible que ceux et celles qui ont une image négative d'eux-mêmes ou d'elles-mêmes se sentent dépressifs.

Faire un commentaire encourageant.

Demander comment ils vont, s'ils ont fait des découvertes intéressantes, positives ou négatives.

On peut dire :

Les gens autour de nous nous font parfois plus de reproches que de compliments. C'est pourquoi peut-être certains ou certaines d'entre nous ont une image plus négative d'eux-mêmes ou d'elles-mêmes et de la vie en général. Mais, comme il y a de la place et du temps pour améliorer les choses, le prochain exercice devrait t'aider à découvrir tes points forts et tes points faibles.

5. Action unifiante

5.1 Exercice C : Ton projet - annexe 2

Comme action unifiante de cette rencontre, on propose aux élèves d'écrire une lettre au gars ou à la fille qu'il ou elle sera à la fin de l'année scolaire ou à la fin de ses études secondaires (dans deux ans). Cet exercice favorise, par la visualisation, un retour sur les attitudes et les facteurs discutés et permet à l'élève de préciser ce qu'il trouve important pour lui ou pour elle. L'enseignant ou l'enseignante s'assure de conserver ces lettres sous clé dans un endroit sécuritaire de l'école. Cet exercice s'est avéré très apprécié par les élèves qui l'ont expérimenté.

On met à leur disposition du papier à écrire, une enveloppe qu'ils prendront soin d'adresser à leur intention et tout ce qu'il faut pour qu'ils s'assurent que leur lettre ne sera pas lue : brocheuse, papier collant, etc.

Un canevas de lettre est proposé à l'annexe C.

Pour terminer, demander aux élèves :

1. Est-ce que tu as été capable de mieux connaître tes valeurs, tes attitudes?
2. Est-ce qu'une meilleure connaissance de tes valeurs et de tes attitudes va te permettre d'avoir une sexualité responsable? Comment?

RÉFÉRENCES

BEAULAC, G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale, 3e secondaire, manuel de l'élève* Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1988, p. 1-9.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Comportements et attitudes

Description de Lucie

Lucie est intelligente, elle a de belles qualités personnelles, elle est aimée et appréciée de tous ses amis et amies. Elle se compare aux autres, trouve tous ses amis meilleurs qu'elle, se sent inférieure et se dévalorise continuellement. Elle se sent coupable de tout. Elle est souvent déprimée. Elle fait tout pour les autres.

1. Quelle image Lucie a-t-elle d'elle-même? positive ou négative?
   (Je ne suis pas valable (-), les autres sont valables (+).)
2. A-t-elle le goût de vivre? Est-elle heureuse?
3. Est-ce que ses attitudes influent sur ses relations avec les autres (par exemple, aimeriez-vous être son ami ou son amie)?
4. Si elle continue comme ça, qu'elle sorte d'adulte sera-t-elle?

Description de Luc

Luc est un gars indépendant, sûr de lui, qui s'affirme dans tout et partout. Son entourage le trouve même fendant et prétentieux. Même si on reconnaît qu'il a de belles qualités, le fait de toujours se vanter, d'être au-dessus des autres, de critiquer tout et tout le monde finit par éloigner ses amis et amies. C'est un gars qui croit à l'honnêteté, au courage, à l'effort, mais il ne fait confiance à personne.

1. Quelle image Luc a-t-il de lui-même?
   (Je suis valable (+), mais les autres ne le sont pas (-).)
2. A-t-il le goût de vivre? Est-il heureux?
3. Dans quel sens ses attitudes influent-elles sur ses relations? Le rapprochent-elles ou l'éloignent-elles des autres?
4. Comment croyez-vous qu'il sera comme adulte?

Description de Josée

Josée est une fille simple, toujours de bonne humeur. Elle ne s'en fait pas trop avec la vie, tout en travaillant assez pour réussir. Elle est sérieuse quand c'est le temps et toujours prête à aider dans la mesure du possible. Elle s'entend assez bien avec des jeunes de différents styles, trouve qu'il y a de la place pour tout le monde. Elle n'est pas toujours d'accord avec les autres, elle s'affirme et tient son bout quand quelque chose la contrarie. Mais, comme elle croit beaucoup en la vie, aux autres, au droit de chaque personne d'être respectée dans ce qu'elle est, Josée s'arrange le plus souvent pour réparer ses sautes d'humeur et faire en sorte que ses petits conflits ne tournent pas au vinaigre.

1. Quelle image Josée a-t-elle d'elle-même?
   (Je suis valable (+), les autres sont valables (+).)
2. A-t-elle le goût de vivre? Est-elle heureuse?
3. Comment sont ses relations avec les autres?
4. Comment sera-t-elle comme adulte?

Annexe 1 *(suite)*

Description de Patrice

Patrice est un grand maigre qui réussit bien à l'école. C'est un bon bricoleur, il joue de la musique, répare les bicyclettes, etc. Par contre, ce n'est pas un gars heureux, il est renfermé, peu sociable et négatif. C'est comme s'il ne croyait pas en lui, ni aux autres. C'est un gars plutôt déprimé qui a des idées noires. Quelques camarades voudraient bien l'aider, mais son côté distant nuit au contact. Ce qui semble important pour lui c'est la musique, son indépendance, sa liberté. Quand ses camarades se moquent de lui, il fait semblant de rien, il subit. Seule sa mine triste révèle qu'il n'est pas indifférent.

1. Quelle image Patrice a-t-il de lui-même?
   (Je ne suis pas valable (-), les autres ne sont pas valables non plus (-).)
2. A-t-il le goût de vivre? Est-il heureux?
3. Comment sont ses relations avec les autres?
4. Comment sera-t-il come adulte?

Ces quatre histoires correspondent à ce qu'on appelle des positions de vie ou des façons de se situer dans l'existence :

- Je ne suis pas valable, les autres sont valables.
- Je suis valable, mais les autres ne sont pas valables.
- Je suis valable et les autres sont valables.
- Je ne suis pas valable et les autres ne sont pas valables.

Annexe 2

5. Action unifiante

5.1 Exercice C : Ton projet

Canevas pour ta lettre. Rappelle-toi qu'il n'y a que TOI qui liras cette lettre.

On change beaucoup à l'adolescence (de style, de groupe, de blonde, de chum, de projet, etc.), d'où l'intérêt pour celui ou celle que tu seras, de savoir ce que tu vis présentement.

Comment te vois-tu présentement, quelles sont tes forces et tes faiblesses, ce que tu aimes moins, ce que tu trouves facile, agréable, difficile, frustrant, désagréable, etc.

Tu parles donc de ce que toi tu as le goût de partager... avec toi dans quelques mois ou dans deux ans.

Physiquement

Comment trouves-tu ton apparence générale? (Grandeur, taille, poids, apparence, style de vêtement, coiffure).

Ta santé :

- Es-tu en forme?
- Dors-tu bien?
- Comment sont tes rêves?
- Fais-tu des cauchemars?
- Quels sont tes mets préférés?
- Es-tu souvent malade?
- Es-tu quelqu'un de détendu ou de stressé?
- Fumes-tu, consommes-tu de la drogue ou de l'alcool?
- Comment te sens-tu avec tes trips ou tes buzz si t'en as?

Tes proches : père, mère, frère, soeur, tuteurs, amis

Parle de ton groupe ou des gens avec qui tu te tiens le plus. Ce que vous faites ensemble, loisirs, sports, sorties, musique, chanson préférée. Es-tu en amour? Comment vont tes relations amoureuses?

L'école et les professeurs

Quels sont les cours que tu préfères et ceux que tu aimes moins?

- tes projets d'avenir (vers quoi tu te diriges)?
- es-tu satisfait ou satisfaite de ton travail scolaire?

Tu peux parler de tes professeurs et professeures ou d'autres personnes de l'école, de certaines activités parascolaires, de sports.

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Question problème.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Comportements et attitudes	☐	☐
4.2 Exercice B : Voyage à l'intérieur de soi	☐	☐
5. Action unifiante :	☐	☐
5.1 Exercice C : Ton projet	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

J'ai besoin des autres... jusqu'à quel point?

THÈME

Types de relations, choix d'une relation.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Connaître ses besoins dans ses relations interpersonnelles et dans le choix de ses relations :

- Découvrir, dans les relations interpersonnelles, ses besoins de dépendance, d'autonomie, d'indépendance et d'interdépendance.
- Trouver ses besoins personnels d'équilibre entre ses besoins de dépendance et d'indépendance.
- Reconnaître sa capacité de prendre ses décisions dans le choix de ses relations interpersonnelles.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

S'ajuster à l'évolution des divers types de relations interpersonnelles qui s'ouvrent à lui (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 2).

OBJECTIF TERMINAL

Décrire sommairement les caractéristiques d'une relation d'amitié adolescente (obj. term. 3).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. Besoins fondamentaux

Les besoins physiologiques, de sécurité, sociaux, d'estime, de réalisation, d'actualisation.

2. Besoins de dépendance

De présence, de compréhension, d'aide physique ou matérielle, de conseils, de reconnaissance, etc. :

- entre parents et enfants;
- entre amis et amies;
- dans la vie à deux;
- entre enseignant ou enseignante et élève;
- entre leader et adepte;
- etc.

3. Besoins d'autonomie

D'activités propres, d'une vie privée (intimité, secret), de prendre seul ou seule certaines décisions, de choisir ses relations, etc.

4. Besoins d'interdépendance

De dépendance mutuelle, d'entraide, de partage, de solidarité, de projets communs :

- entre parents et enfants;
- entre amis et amies;
- dans la vie à deux;
- entre enseignant ou enseignante et élèves;
- entre leader et adeptes;
- etc.

5. Non-gratuité des relations dans la satisfaction de ses besoins

Notion d'engagement.

6. Notion de besoins satisfaits et non satisfaits

Limites des relations.

7. Éléments d'équilibre entre les besoins de dépendance et d'indépendance.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Moi, quand je me regarde...»

2. Mise en situation

L'image de soi peut être positive ou négative. Cette perception peut venir de soi ou des autres.

Parce que nous sommes des êtres humains, nous ne pouvons vivre seuls et avons besoin des autres pour nous épanouir et être heureux.

3. Questions problèmes

Quels sont les besoins de l'être humain et comment peut-il y répondre?

Jusqu'à quel point chaque individu a-t-il besoin des autres pour répondre à ses besoins?

4. Exploration-découverte

4.1 Besoins fondamentaux

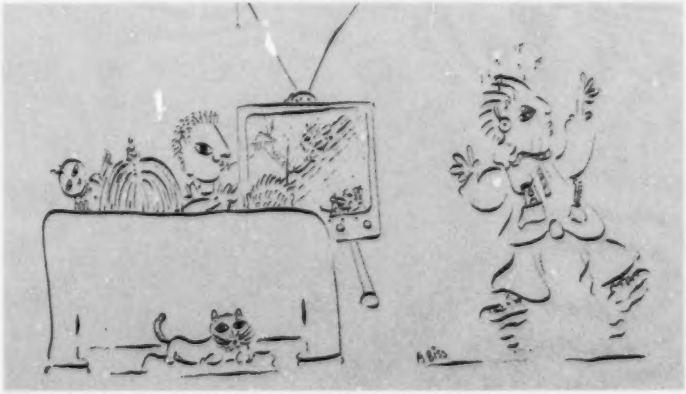
Présenter ce que sont les besoins fondamentaux de tout être humain, en particulier les besoins psychologiques.

4.1.1 Pyramide de Maslow - annexe 1

Se servir de la pyramide de Maslow pour présenter les besoins fondamentaux

4.1.2 Notion de besoins

Expliquer sommairement :



- la notion de besoin;
- la notion de pyramide, où les besoins de base doivent d'abord être satisfaits avant de pouvoir passer aux autres besoins.

4.2 Dépendance, indépendance, interdépendance

Constater que chaque personne a besoin des autres pour répondre à certains besoins, d'où la dépendance, l'indépendance et l'interdépendance dans les relations interpersonnelles.

4.2.1 Exercice A : Reconnaissance des besoins dans les relations interpersonnelles - annexe 2

Choisir l'une ou l'autre des mises en situation suivantes :

Histoire 1 - Une visite inattendue.
Histoire 2 - Jean et Sylvie.

L'animateur ou l'animatrice lit la mise en situation choisie.

Les élèves prennent deux à trois minutes pour réfléchir et une discussion suit.

Les situations seront choisies et adaptées selon les groupes.

4.2.2 Exercice B : Compréhension des besoins de dépendance, d'indépendance, d'autonomie, d'interdépendance et d'engagement dans les relations interpersonnelles - annexe 3

L'animateur ou l'animatrice explique ce que sont ces besoins à l'aide de l'annexe 3.

4.2.3 Exercice C : Exemples de dépendance, d'autonomie et d'interdépendance - annexe 4

Les élèves illustrent ce que sont des relations de dépendance, d'autonomie et d'interdépendance et discutent des avantages et des inconvénients de ces différents types de relations.

4.3 Recherche du point d'équilibre entre les besoins de dépendance et d'indépendance

4.3.1 Exercice D : Cohabitation des désirs d'indépendance et de dépendance - annexe 5

L'annexe 5 présente des comportements qui illustrent des formes extrêmes de dépendance et d'indépendance.

4.3.2 Exercice E : Point d'équilibre - annexe 6

Comment trouver le point d'équilibre? Explorer le modèle de Shostrom présenté à l'annexe 6.

5. Action unifiante

Discuter, en grand groupe, de la nécessité de prendre des décisions quant aux relations interpersonnelles nécessaires pour répondre à ses besoins : en consolider certaines et en laisser tomber d'autres.

Revoir, au besoin, les notions de contrôle et de prise de décisions déjà explorées dans les activités antérieures.

5.2 Examen de sa capacité à vivre une relation d'interdépendance

Voir si l'atteinte de l'interdépendance ou de l'équilibre entre les besoins d'indépendance et de dépendance dans une relation interpersonnelle peut aider à atteindre une sexualité responsable.

5.1 Réflexion sur l'interdépendance par rapport à une sexualité responsable

Vérifier si les élèves se sentent capables d'en arriver à l'interdépendance ou à cet équilibre dans leurs relations interpersonnelles.

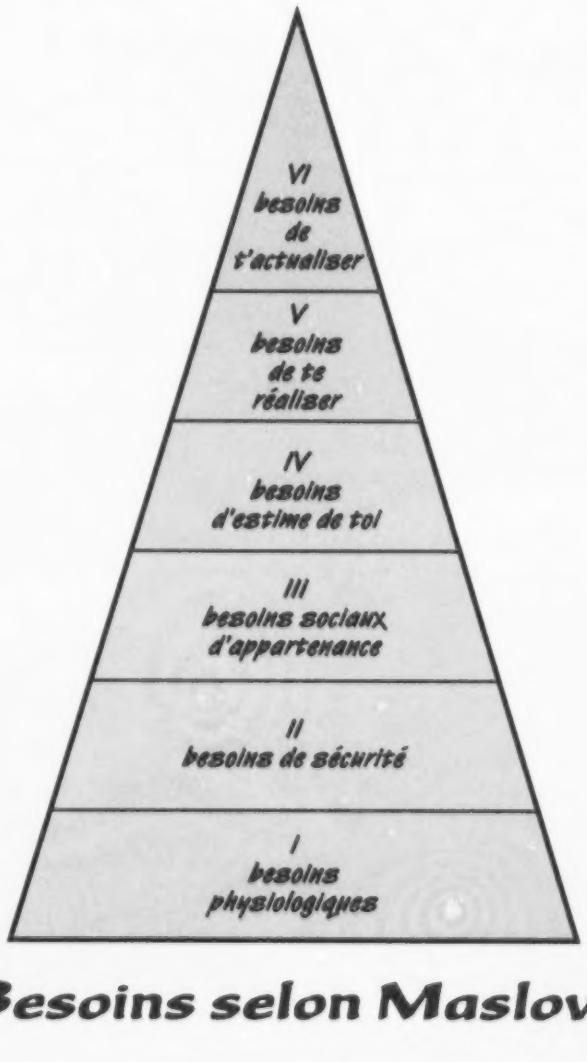
RÉFÉRENCE

BEAULAC, G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale, 3e secondaire, manuel de l'élève* Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1988, p. 22-27.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1.1 Pyramide des besoins de Maslow



Besoins selon Maslow

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2.1 Exercice A : Reconnaissance des besoins dans les relations interpersonnelles

Histoire 1 - Une visite inattendue

Pierre et Stéphane sont de très bons amis et passent beaucoup de temps ensemble. Leurs rencontres sont habituellement prévues à l'avance. Mais, depuis quelque temps, Stéphane arrive à l'improviste chez Pierre et reste assez longtemps.

Cette attitude agace Pierre qui aimerait parfois être seul. De nouveau, Stéphane vient d'arriver à l'improviste et Pierre décide de lui parler franchement de ses besoins. Que va-t-il lui dire?

Questions :

- Quels sont les besoins de Stéphane vis-à-vis de Pierre?
  (Communication, présence, compréhension, dépendance.)
- Quels sont les besoins de Pierre?
  (Activité propre, vie privée.)
- Quelle constatation Pierre fait-il par rapport à son engagement envers Stéphane?
  (Son engagement a des limites et il doit les admettre pour continuer à se sentir bien avec Stéphane.)
- Si Stéphane a un besoin très grand de parler et que ce besoin ne peut être satisfait avec Pierre, que doit-il faire? (Contrôler son besoin? changer d'ami? avoir plus d'amis?)
- Qu'auriez-vous fait à la place de Pierre? de Stéphane?
- Croyez-vous que Pierre est trop indépendant?
- Croyez-vous que Stéphane est trop dépendant?

Histoire 2 - Jean et Sylvie

Sylvie travaille de cinq heures à huit heures chez McDonald après la classe. Son chum, Jean, l'appelle pour savoir ce qu'elle fait après le travail. En fait, c'est quelque chose qu'il fait tous les jours. D'un côté, elle l'aime beaucoup et elle est contente de penser qu'il aime être avec elle. Par contre, ses amis du travail sortent en célibataire après le travail. Elle voudrait bien les suivre. Que choisira-t-elle et que va-t-elle dire à Jean?

Questions :

- Quels sont les besoins de Jean?
- Quels sont les besoins de Sylvie?
- Sylvie a-t-elle posé un geste d'autonomie?
- Avait-elle vraiment le choix? Y avait-il des risques à décider de ne pas voir Jean ce soir-là?
- Les gars et les filles sont-ils dépendants ou autonomes de façon égale :
  - dans les relations amoureuses?
  - dans les relations d'amitié?
- La dépendance est-elle inévitable, bonne, ou dangereuse entre deux personnes qui ont une relation affective d'amitié ou d'amour?
- Est-ce que les gars et les filles s'engagent de la même façon dans une relation d'amitié, dans une relation amoureuse? Pourquoi?

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.2.2 Exercice B : Compréhension des besoins de dépendance, d'indépendance, d'autonomie, d'interdépendance et d'engagement dans les relations interpersonnelles

Le besoin de dépendance, c'est :

lorsqu'une personne compte sur une autre pour l'aider à satisfaire ses besoins ou même pour faire les efforts à sa place. Cela se reflète par des besoins :

- de présence,
- de compréhension,
- d'aide physique ou matérielle,
- de conseils,
- de reconnaissance, etc.

Le besoin d'autonomie, c'est :

lorsqu'une personne compte d'abord sur elle-même, utilise avant tout ses propres ressources. Cela se reflète par des besoins :

- d'activités propres,
- d'une vie privée,
- de prendre seule certaines décisions affectant son mode de vie,
- de choisir ses relations, etc.

Le besoin d'indépendance, c'est :

lorsqu'une personne fait en sorte de ne dépendre de personne.

Le besoin d'interdépendance, c'est :

- quand deux personnes comptent l'une sur l'autre, qu'elles s'influencent réciproquement, qu'elles s'enrichissent mutuellement. Elles acceptent leurs influences sans se sentir menacées et s'aident l'une l'autre à satisfaire leurs besoins. Cela se manifeste par une dépendance mutuelle.
- une dépendance mutuelle.

Le besoin d'engagement, c'est :

la capacité de se donner du mal pour une personne que l'on aime, de se laisser toucher par ce qu'elle vit. Si on s'engage dans une relation d'amitié, on aide son amie ou son ami en cas de besoin, on est disponible pour l'écouter, on soutient cette personne dans ce qu'elle vit. Mais en échange, son amie ou son ami ressent la même chose à notre égard. Quand l'une des deux personnes refuse de s'engager, c'est toute la relation qui est menacée.

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.2.3 Exercice C : Exemples de dépendance, d'autonomie et d'interdépendance

- Trouve un exemple de dépendance dans une relation et nomme un avantage ou un inconvénient à cette dépendance :

Exemple de dépendance _____

_____

Avantage : _____

_____

Inconvénient : _____

_____

- Trouve un exemple d'autonomie dans une relation et nomme un avantage ou un inconvénient à cette autonomie.

Exemple d'autonomie : _____

_____

Avantage : _____

_____

Inconvénient : _____

_____

- Trouve un exemple d'interdépendance dans une relation et nomme un avantage ou un inconvénient à cette interdépendance.

Exemple d'interdépendance : _____

_____

Avantage : _____

_____

Inconvénient : _____

_____

- Trouve un exemple d'engagement dans une relation et nomme un avantage ou un inconvénient à cet engagement.

Exemple d'engagement : _____

_____

Avantage : _____

_____

Inconvénient : _____

_____

Annexe 5

4. Exploration-découverte

4.3.1 Exercice D : Cohabitation des désirs d'indépendance et de dépendance

Voici des comportements qui illustrent des formes extrêmes de dépendance et d'indépendance dans une relation interpersonnelle.

Le besoin de dépendance (forme extrême) se manifeste par des comportements et des attitudes de résignation, de crainte, de passivité, de confusion ou encore par le fait d'être très attentionné, bonasse, servile.

Quant au besoin d'indépendance (forme extrême) il nous porte à vouloir parfois contrôler les autres, à être opportuniste, à aimer diriger, à imposer ses idées, à manifester des comportements plus fermes avec les gens.

À moins d'être relié à son opposé, chaque comportement tient de la caricature.

Heureusement que dans la réalité, il est plus fréquent de rencontrer des gens qui vivent simultanément des besoins de dépendance et d'indépendance.

Toutefois, les mêmes besoins ne nous rendent pas toujours la vie facile parce qu'ils sont contradictoires. Par exemple :

- Vous pouvez avoir le goût d'être cajolé, mais en même temps garder une certaine distance dans votre relation.
- Vous pouvez manifester le désir de décider des activités que vous comptez réaliser, mais en même temps vous aimeriez que d'autres personnes prennent des décisions à votre place.

Annexe G

4. Exploration-découverte

4.3.2 Exercice E : Point d'équilibre

Comment trouver le point d'équilibre entre nos besoins de dépendance et d'indépendance?

Un chercheur américain du nom de Shostrom a mis au point un modèle qui nous aide à comprendre où se trouve le point d'équilibre.

Dans le cercle qui représente ce modèle, les vecteurs 7, 8, 1 et 2 représentent des comportements d'indépendance. Ainsi, le blâme, l'agressivité, le contrôle, la force sont des manières d'être excessives si elles ne sont pas reliées à leurs contraires qui sont identifiées par les vecteurs qui leur sont opposés.

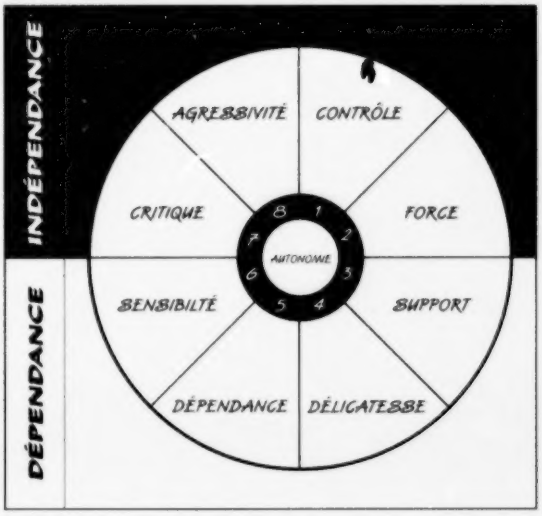
Les sections 6, 5, 4 et 3 constituent les zones de dépendance qui, laissées à elles-mêmes, expriment des attitudes extrêmes comme l'hypersensibilité, l'insécurité, le dévouement, la délicatesse.

Ce qui est particulièrement intéressant dans le modèle de Shostrom, c'est qu'il fournit de l'information sur la direction que nous pouvons prendre pour trouver le point d'équilibre, celui de l'autonomie.

- Sommes-nous seulement agressif ou agressive? Nous devrons viser une plus grande délicatesse.
- Sommes-nous trop gentil ou gentille? Nous devrons exprimer davantage notre vigueur.
- Sommes-nous surtout calculateur ou calculatrice? avons-nous une tendance à tout contrôler? Nous devrons apprendre à nous servir davantage de notre sensibilité.
- Sommes-nous trop faible et sensible? Nous deviendrons autonome en nous fixant des objectifs et en exerçant notre influence sur les autres.

Et ainsi de suite.

Il suffit de réfléchir à notre position personnelle. Où est-ce qu'on se situe dans nos relations avec les autres?



Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ **Cours réalisé** **Date de réalisation** ___ ___ ___

☐ **Cours non réalisé** **an mois jour**

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
2.1 Besoins fondamentaux (au choix).	☐	☐
2.2 ou Besoins de dépendance etc. (au choix).	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Besoins fondamentaux.	☐	☐
4.1.1 Pyramide de Maslow.	☐	☐
4.1.2 Notion de besoins.	☐	☐
4.2 Dépendance, indépendance, interdépendance.	☐	☐
4.2.1 Exercice A : Reconnaissance des besoins dans les relations interpersonnelles.	☐	☐
4.2.2 Exercice B : Compréhension des besoins de dépendance, d'indépendance, d'autonomie, d'interdépendance et d'engagement dans les relations interpersonnelles.	☐	☐
4.2.3 Exercice C : Exemples de dépendance, d'autonomie et d'interdépendance.	☐	☐
4.3 Point d'équilibre.	☐	☐
4.3.1 Exercice D : Cohabitation des désirs d'indépendance et de dépendance.	☐	☐
4.3.2 Exercice E : Point d'équilibre.	☐	☐
5. Action unifiante :	☐	☐
5.1 Réflexion sur l'interdépendance par rapport à une sexualité responsable.	☐	☐
5.2 Examen de sa capacité ressentie à vivre une relation d'interdépendance.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

Raisons de ces modifications : _____

Difficultés de réalisation du cours : _____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

Une meilleure communication

N.B. : Bien qu'il s'agisse d'un rappel d'apprentissages déjà présentés au primaire et au 1er cycle du secondaire, il apparait important de revenir sur la communication dans un contexte de relations amoureuses et d'activités sexuelles afin de favoriser le contrôle de la sexualité, de la contraception et de la protection.

THÈME

La clarification des messages.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Favoriser le développement personnel de l'adolescente et de l'adolescent pour une meilleure communication :

- Se familiariser avec les éléments d'une communication verbale et non verbale.
- Dégager les qualités d'une bonne communication.
- Utiliser un bon moyen d'améliorer la communication : le message en «Je».

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Approfondir la connaissance de l'élève de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 1er cycle, objectif 3).

OBJECTIF TERMINAL

Évaluer différentes façons de connaître les sentiments de l'autre (obj. term. 6).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Éléments de la communication verbale, non verbale, verbale et non verbale.

Types de message : les idées, les sentiments ou les émotions comme la joie, la tristesse, l'amour, la colère, la peur, l'ennui, etc.

Qualités d'une bonne communication : exposer clairement sa pensée, clarifier le message, faciliter la réponse, être attentif ou attentive à la réponse.

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«J'ai besoin des autres... jusqu'à quel point?»

2. Mise en situation

La communication est un moyen privilégié pour favoriser des relations interpersonnelles satisfaisantes.

La communication est un processus complexe dont font partie :

- les mots utilisés;
- la façon dont ces mots sont exprimés;
- l'attitude de la personne qui les exprime.

Une autre composante de la communication est importante dans la compréhension des messages : la subjectivité, c'est-à-dire ce que chaque personne comprend de ce qui lui est dit.

Ce cours traite

- de ce qu'est la communication;
- des qualités d'une bonne communication;
- d'un moyen d'améliorer la communication.

3. Question problème

Comment la communication peut-elle être améliorée afin de favoriser de meilleures relations interpersonnelles?

4. Exploration-découverte

4.1 Ce qu'est la communication

4.1.1 Exercice A : Émetteur, récepteur et message - annexe 1

La communication est un échange de messages entre deux personnes :

- la personne émettrice transmet le message verbal ou non verbal;
- la personne réceptrice entend et reçoit le message.

4.1.2 Exercice B : Communication verbale et non verbale - annexe 2

Il existe plusieurs types de communication. La communication peut être verbale, non verbale, et verbale et non verbale.

4.1.3 Exercice C : Démonstration de communication - annexe 3

Faire une démonstration, en grand ou en petits groupes :

A - d'une communication verbale;
B - d'une communication non verbale;
C - d'une communication verbale et non verbale.

Pour chaque démonstration, comparer le message émis et le message que vous voulez transmettre (idées, émotions, sentiments).

4.2 Exercice D : Qualités d'une bonne communication - annexe 4

Exposer et expliquer les attitudes et les comportements qui améliorent la communication.

4.3 Exercice E : Amélioration de la communication par le message en «Je» - annexe 5

Expliquer les caractéristiques du message en «Je» et faire une démonstration en grand ou en petits groupes.

5. Action unifiante

Demander aux élèves :

- Pensez-vous que les exercices que nous avons faits aujourd'hui vont vous permettre d'avoir une meilleure communication et de meilleures relations avec les autres?
- Êtes-vous capable d'utiliser le «Je» pour améliorer votre communication?

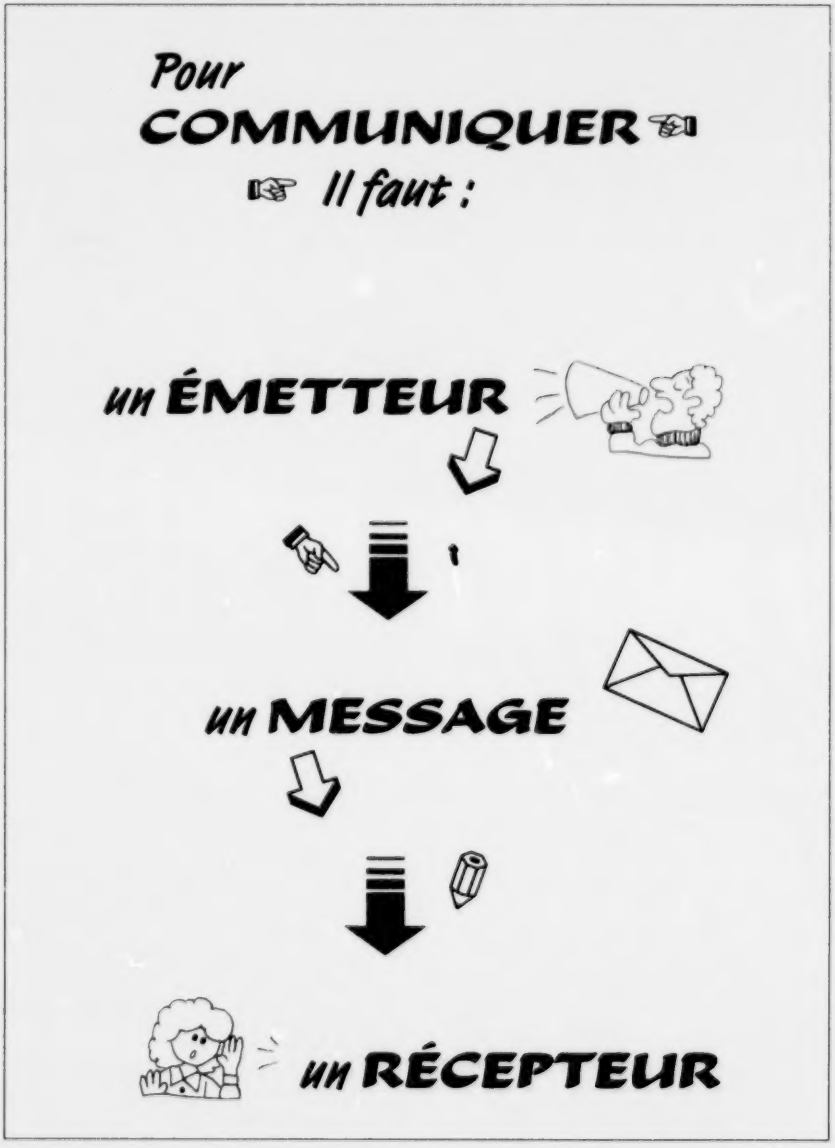
RÉFÉRENCE

BEAULAC, G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale 4e secondaire, Manuel de l'élève*, Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1989, p. 49-51.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1.1 Exercice A : Émetteur, récepteur et message



Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.1.2 Exercice B : Communication verbale et non verbale

Dans la communication verbale, on utilise les mots, la parole pour communiquer sa pensée.

Dans la communication non verbale, l'information est transmise par l'expression de son corps, de son visage et ses gestes. Cette communication se fait par des agissements, des comportements, l'expression du regard, des mimiques, le ton de la voix, la façon de respirer. On est moins consciente ou conscient de cette communication.

Dans la communication verbale et non verbale, on utilise à la fois les mots et les attitudes pour transmettre le message.

Dans toute communication, il existe divers types de messages, soit les idées, les sentiments et les émotions observables chez une personne. Plusieurs sentiments ou émotions peuvent être observées chez une personne au cours d'une communication. Par exemple :

- joie, enthousiasme, excitation, surprise, etc.;
- tristesse, déception, peine, lourdeur, découragement, etc.;
- amour, affection, reconnaissance, passion, etc.;
- colère, frustration, jalousie, agressivité, etc.;
- peur, inquiétude, etc.;
- ennui, dégoût, confusion, perplexité, etc.

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.1.3 Exercice C : Démonstration de communication

Préparez différentes communications. Pour chacune d'elles, comparez le message émis et le message que vous vouliez transmettre.

A - Communication verbale

Expression verbale :

_____

_____

Type de messages (idées, sentiments ou émotions) :

_____

_____

B- Communication non verbale

Expression du corps, du visage et gestes :

_____

_____

Type de message :

_____

_____

C - Communication verbale et non verbale

Expression verbale :

_____

_____

Expression du corps :

_____

_____

Type de message :

_____

_____

_____

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice D : Qualités d'une bonne communication

Certains comportements améliorent la communication :

1. Exposer clairement sa pensée.
2. Clarifier le message.
3. Faciliter la réponse.
4. Être attentif ou attentive à la réponse.

1) Exposer clairement sa pensée

- faire des phrases précises;
- utiliser les mots exacts pour exprimer son point de vue;
- expliquer ce qu'on dit, compléter ses phrases;
- parler en «Je.»

2) Clarifier le message :

- vérifier ce que l'on croit avoir compris;
- poser des questions à l'autre, lui demander plus de précisions;
- reformuler afin de vérifier si l'on a bien saisi le message et pour ne pas le déformer.

3) Faciliter la réponse

- laisser une place à l'autre pour donner une réponse;
- faire un temps d'arrêt pour permettre à l'autre personne de réagir, de dire ce qu'elle a à dire;
- utiliser des phrases qui favorisent la réponse, par exemple : «Qu'est-ce que tu en penses?»

4) Être attentif ou attentive à la réponse

- écouter avec ses deux oreilles - être présent ou présente;
- regarder l'autre personne, porter attention à ce qu'elle exprime avec son corps, son visage;
- chercher à comprendre, à saisir ce que la personne veut dire;
- se laisser toucher ou émouvoir par ce que la personne ressent;
- utiliser son intuition pour bien comprendre.

Annexe 5

4. Exploration-découverte

4.3 Exercice E : Amélioration de la communication par le message en «Je».

C'est une façon simple de prendre la responsabilité de ses propos dans la communication. Le message en «Je» :

- permet d'exposer clairement sa pensée;
- maintient la relation;
- entraîne vers une communication honnête;
- n'abaisse pas les autres;
- clarifie le message;
- facilite les réponses.

Le message en «Je» comprend trois parties :

- le sentiment, l'émotion ressentie;
- le comportement dont on parle décrit sans blâme;
- les effets qu'a ce comportement sur nous.

Cette façon de s'exprimer est utile si l'on veut :

- que le message passe sans que l'autre se fâche;
- être bien compris;
- que l'autre puisse donner sa réponse.

Démonstration d'un message en «Je»

Situation - Ton frère fait jouer de la musique à tue-tête pendant que tu essaies d'étudier et de te concentrer.

A - Qu'est-ce que tu lui dirais spontanément? (selon ta façon habituelle de t'exprimer)

B - Prépare un message en «Je» :

- comprenant les trois parties,
- en te servant de la communication verbale et non verbale.

Quels sont tes sentiments, tes émotions :

A - après le message habituel?

B - après le message en «Je»?

Exemple du message en «Je» :

Je suis énervé ou énervée (sentiment, émotion) lorsque tu fais jouer de la musique à tue-tête (comportement décrit sans blâme) parce que ça me distrait et que je ne peux pas me concentrer (l'effet que le comportement a sur nous).

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___

☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Ce qu'est la communication.	☐	☐
4.1.1 Exercice A : Émetteur, récepteur et message.	☐	☐
4.1.2 Exercice B : Communication verbale et non verbale.	☐	☐
4.1.3 Exercice C : Démonstration de communication.	☐	☐
4.2 Exercice D : Qualités d'une bonne communication.	☐	☐
4.3 Exercice E : Amélioration de la communication par le message en «Je».	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

La communication avec mes amis ou amies et avec mes parents

THÈME

La communication entre camarades et dans la famille.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

L'adolescente ou l'adolescent doivent démontrer une amélioration dans sa communication avec ses amis ou amies et avec ses parents :

- Reconnaître ses façons propres d'exprimer ses sentiments.
- Recourir au «Je» dans la communication avec ses amis et amies et avec ses parents.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Approfondir la connaissance de l'élève de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 1er cycle, objectif 3).

OBJECTIF TERMINAL

Comprendre l'utilité de clarifier ses attentes dans ses diverses relations (obj. term. 7).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Rôles dans les relations interpersonnelles :

amie ou ami, enfant, parent, soeur ou frère, élève, enseignant ou enseignante, coéquipier ou coéquipière, etc.

Divers types de relations interpersonnelles :

amitié, relation amoureuse, autorité, partenariat, rivalité, etc.

Caractéristiques des relations interpersonnelles :

nombre de personnes, endroit, type de lien, intentions, âge et sexe des personnes, etc.

Richesses des relations interpersonnelles :

sécurité, confiance, intimité, assurance, ouverture à la vie, sens critique, etc.

Difficultés des relations interpersonnelles :

envahissement, aliénation, dévalorisation, inconsistance, usure, etc.

Possibilités et limites des relations interpersonnelles :

relation occasionnelle, durable, profonde, d'intérêt, etc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Une meilleure communication.»

2. Mise en situation

Introduire le sujet de la façon suivante :

Il t'arrive peut-être parfois de te demander pourquoi ta copine ou ton copain ne t'a pas donné de coup de fil en revenant de l'école, pourquoi tes parents sont de mauvaise humeur ces temps-ci et ne s'occupent pas beaucoup de toi, ou pourquoi tel groupe de camarades ne t'invite jamais à participer à ses activités.

Tu as sûrement remarqué qu'il n'est pas toujours facile d'exprimer clairement une idée, une opinion ou une suggestion; parfois tu cherches tes mots, tu ne sais pas comment t'expliquer, l'autre personne semble ne pas bien saisir ce que tu veux dire ou parfois même elle comprend autre chose que ce que tu essaies de lui communiquer.

3. Question problème

Comment peut-on améliorer la communication avec ses amis ou amies et avec ses parents?

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Façons d'exprimer ses sentiments - annexe 1

Chaque personne a sa façon d'exprimer ce qu'elle ressent à l'intérieur d'elle-même, ses émotions et sentiments.

Demander aux élèves :

Et vous comment réagissez-vous :

- quand vous êtes heureux ou heureuse?
- quand vous êtes fâché ou fâchée?

4.2 Exercice B : Expression claire de ses attentes et de ses émotions - annexe 2

Amener les élèves à exprimer clairement leurs besoins :

Si tu veux que des camarades te téléphonent après l'école, il vaut mieux le leur dire ouvertement et clairement. Si tu ne le dis pas, tu risques de passer une soirée ennuyeuse à attendre pour rien. Et ils ne sauront pas que tu attendais leur appel.

Pour t'aider à exprimer tes attentes et tes émotions à tes amis et amies et à tes parents, prépare :

- ta réponse à une situation donnée, selon ta façon habituelle de t'exprimer;
- un message en «Je» en réponse à cette même situation.

Voir exemples à l'annexe 2.

Quelques élèves présentent au groupe (un groupe ou des petits) leurs réponses spontanées et leurs messages en «Je».

Après chacune des présentations, demander aux élèves comment ils se sentent :

- à la suite de la réponse spontanée;
- à la suite du message en «Je».

5. Action unifiante

Poser les questions suivantes aux élèves :

Les exercices de messages en «Je» que nous avons faits ensemble pourraient-ils se transposer dans vos communications avec vos partenaires sexuels? Si oui, donnez-en un exemple.

Est-ce que ces moyens de clarifier les messages et les attentes peuvent vous aider à parvenir à une sexualité responsable? Comment?

Vous sentez-vous capable d'utiliser ces messages en «Je» avec votre partenaire? Donnez un exemple.

RÉFÉRENCE

BEAULAC G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale, 3e secondaire, Manuel de l'élève*, Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1988, p. 28-29.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Façons d'exprimer ses sentiments

Chaque personne a sa façon d'exprimer ce qu'elle ressent à l'intérieur, ses émotions.

Martin a l'habitude de montrer son plaisir et sa bonne humeur par de grands gestes des bras, des sourires et des éclats de voix. Quand il est mécontent et déçu ou fâché, il fait la moue et ne dit plus un mot.

Lucie, elle, est timide et ne s'extériorise pas beaucoup. Même quand elle est heureuse, elle sourit et ne parle pas. Lorsqu'elle est en colère, elle se fâche très fort, devient rouge, crie des injures et claque les portes.

Et toi, comment réagis-tu :

- quand tu es heureux ou heureuse?

- quand tu es en colère?

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Expression claire de ses sentiments et de ses émotions

Pour la communication de tes sentiments à tes amis ou amies et à tes parents, écris un exemple :

1- d'une réponse spontanée, habituelle;

2- d'un message en «Je» :
- le sentiment vécu;
- le comportement, décrit sans blâme;
- l'effet que ce comportement a sur toi.

(Tu peux intervertir l'ordre des trois composantes du message.)

Situation 1 - Ton ami ou ton amie ne se présente pas pour une sortie. Tu l'appelles pour lui en parler.

1. Spontanément, que lui dirais-tu, selon ta façon habituelle de t'exprimer?

2. Rédige maintenant ton message en «Je» (en trois parties).

- Quels sont tes sentiments après ta réponse spontanée?

- Quels sont tes sentiments après ta réponse en «Je»?

Annexe 2 *(suite)*

Situation 2 - Pendant que tu es absent ou absente, un ou une autre élève te nomme volontaire pour une tâche que personne d'autre ne veut faire.

1- Spontanément, que lui dirais-tu, selon ta façon habituelle de t'exprimer.

2- Rédige maintenant ton message en «Je» en trois parties.

- Quels sont tes sentiments après ta réponse spontanée?

- Quels sont tes sentiments après ta réponse en «Je»?

Situation 3 - Tu as toujours été assez libre à la maison, mais dernièrement tes parents ont commencé à te surveiller; ls n'aiment pas tes amis, ils veulent savoir où tu vas et ce que tu fais de ton temps.

1- Spontanément, que leur dirais-tu, selon ta façon habituelle de t'exprimer?

2- Rédige maintenant ton message en «Je» (en trois parties).

- Quels sont tes sentiments après ta réponse spontanée?

- Quels sont tes sentiments après ta réponse en «Je»?

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation : ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées	
	oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Question problème.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Façons d'exprimer ses sentiments.	☐	☐
4.2 Exercice B : Expression claire de ses attentes et de ses émotions.	☐	☐
Situation 1.	☐	☐
Situation 2.	☐	☐
Situation 3.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

Les cours de 4e secondaire

Présentation du projet

THÈME

«SEXPRIMER pour une sexualité responsable»

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés relatives au contrôle de la sexualité et de la contraception.

Renforcir la qualité de la relation familiale et la communication parents-adolescents et adolescentes sur la sexualité et la contraception.

Augmenter la connaissance et l'utilisation des services cliniques.

Accroître les comportements efficaces de contraception.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. But de la rencontre

Voici le plan suggéré :

1. Connaître le projet d'intervention (dix minutes).
2. Faire connaissance.
3. Se donner des moyens de faciliter la participation.

2. Projet d'intervention «SEXPRIMER pour une sexualité responsable»

Avant d'aborder la présentation du projet, il est souhaitable de revenir sur les objectifs du volet Éducation à la sexualité, c'est-à-dire de fournir aux jeunes les possibilités de connaître et de comprendre les dimensions de leur sexualité, d'intégrer positivement ces dernières à leur personnalité et donc de se réaliser de façon harmonieuse et responsable dans leur projet de vie personnelle et sociale comme être sexué (programme d'études de formation personnelle et sociale, MEQ, p. 109). Dans ce projet, l'activité sexuelle est considérée comme naturelle, à venir, pas nécessairement immédiate. L'accent est mis sur la grossesse à l'adolescence pour signaler aux jeunes que leur développement physiologique est marqué, entre autres choses, par l'avènement de leur fertilité. Devant cette nouvelle situation, il est nécessaire que chacun et chacune s'interrogent sur ses responsabilités et puissent ainsi planifier les naissances selon les meilleures conditions possibles.

Vérifier si des élèves ont participé au projet «SEXPRIMER pour une sexualité responsable» l'année dernière.

Si oui :

- combien?
- à quelle école?
- qu'est-ce qu'ils ou elles en retiennent?

Si un bon nombre d'élèves ont participé au projet l'année dernière :

- expliquer que le projet en 4e secondaire complète celui de 3e secondaire et que les activités seront différentes;
- revoir quand même le projet (point 2 sous forme de questions) et compléter l'information au besoin.

2.1 Problèmes rencontrés

- Au Québec, beaucoup de jeunes sont actifs sexuellement, et ce, de plus en plus tôt. Depuis 1978, la proportion des jeunes actifs sexuellement est passée de 13 p. 100 à 49,5 p. 100. Au même moment, l'âge moyen de la première relation sexuelle passait de 16,4 à 15,7 ans. Par contre, le tiers n'utilise pas un moyen de contraception efficace de façon régulière. L'absence de contraception se traduit, dans bien des cas, par une grossesse non planifiée.
- Au Québec, entre 1980 et 1990, le taux de fécondité (nombre de naissances/1000 adolescentes) est passé de 13 à 17 par 1000 adolescentes de 17 ans ou moins. Selon cette tendance, en 1989 une adolescente sur huit aurait connu une grossesse avant d'avoir atteint l'âge de 20 ans.

Si le taux de grossesse dans votre communauté est connu, le communiquer aux élèves.

2.2 Conséquences d'une grossesse à l'adolescence

Les parents adolescents ou adolescentes doivent :

- vivre des situations stressantes à un jeune âge;
- abandonner leurs études;
- avoir un travail peu payé et un avenir difficile;
- vivre de prestations d'aide sociale.

Et les enfants de ces parents :

- naissent fréquemment avant terme (7 1/2 - 8 mois);
- ont souvent un petit poids à la naissance;
- sont souvent malades, blessés, hospitalisés;
- risquent de ne pas recevoir toute l'attention nécessaire à leur éducation.

2.3 Raisons de ne pas utiliser de moyen de contraception :

- Manque d'information sur la sexualité.
- Manque de communication avec les parents.
- Manque de communication avec le ou la partenaire.
- Manque de connaissance des méthodes contraceptives.

- Manque de connaissance des ressources de santé.
- Manque de responsabilité vis-à-vis la sexualité.
- Manque de responsabilité par rapport à la contraception.
- Manque de modèle de rôle.
- Pression des autres jeunes.
- Timidité, manque d'assurance.

2.4 Solutions proposées

- Le projet d'intervention vise à diminuer le nombre de grossesses chez les 17 ans ou moins en favorisant l'adoption précoce de comportements responsables par rapport à la sexualité et à la contraception.
- Le projet a pour objectif d'améliorer les connaissances et les habiletés facilitant la prise en charge par l'adolescent ou l'adolescente de sa sexualité et de la contraception afin de promouvoir des comportements de contraception efficaces dès la première relation sexuelle.
- Le projet SEXPRIMER comprend trois volets : un volet Enseignement, un volet Services complémentaires et soutien clinique et un volet Famille.

2.4.1 Le volet Enseignement consiste en une adaptation du programme de formation personnelle et sociale (FPS) par le choix d'activités et de moyens d'animation. Ce volet s'intègre aux volets Éducation à la sexualité et Éducation aux relations interpersonnelles du programme de FPS.

Quatre rencontres sont prévues dans le volet Éducation à la sexualité, soit :

- La présentation du projet.
- Ménage à trois.
- Amour et sexualité, ça s'apprend.
- La contraception.

Trois rencontres sont prévues dans le volet Relations interpersonnelles, soit :

- Devenir des adultes heureux.
- Les conflits.
- La communication : pas toujours facile.

Une visite à la clinique de jeunes ou aux services cliniques situés à proximité de l'école est aussi prévue. Cette visite est intégrée dans le volet Services complémentaires et soutien clinique.

- Promotion du projet à l'école

La promotion du projet à l'école vise à le faire connaître et à y intéresser les élèves du programme de FPS et les autres élèves. Pour ce faire, différents moyens seront mis en oeuvre pour associer les autres élèves de l'école à ce projet et des outils promotionnels seront distribués au cours du projet pour en faciliter la compréhension.

2.4.2 Le deuxième volet du projet est celui des activités complémentaires. Deux activités sont prévues. Des personnes-ressources de la clinique des jeunes (ou de la clinique médicale privée) se rendront sur place présenter leurs différents services et répondre aux questions. Par la suite, les élèves iront par petits groupes, visiter la clinique de jeunes ou les services cliniques situés à proximité qui offrent tous les soins et services pour les adolescents et les adolescentes, et pourront obtenir de l'information, tant pour des problèmes d'acné, des malaises physiques que pour des besoins de contraception ou autres.

2.4.3 Le troisième volet vise la communication parents-adolescents et adolescentes. Pour atteindre les parents et les associer à ce projet un bulletin de liaison leur sera envoyé :

- pour les renseigner sur les sujets vus à l'école;
- pour les informer sur la communication et stimuler la communication parents-adolescent et adolescente;
- pour leur permettre de connaître d'autres points de vue.

Ce qui est attendu des élèves :

- l'engagement, la participation de chacun et de chacune;
- la présence et la ponctualité à chaque rencontre.

Pour faire comprendre l'importance de ces exigences aux élèves, utiliser l'analogie avec la construction en brique, leur disant que chaque rencontre se construit sur la précédente. Si un ou une élève manque une rencontre, il lui manque une partie de la construction, d'où l'importance de se renseigner sur le contenu de la rencontre manquée.

- Les cours auront lieu (présicer l'heure et l'endroit).
- Une évaluation des cours est prévue.

3. Moyens de faire connaissance

- L'exercice qui suit permettra :
  - de connaître le prénom de chacun et chacune;
  - de connaître un trait caractéristique de chacun et chacune;
  - de se détendre et se divertir.
- Il est important de connaître le prénom de chacun et de chacune; cela peut aider les membres du groupe à se sentir plus à l'aise.
- Même si plusieurs élèves se connaissent déjà, souvent ils s'interpellent par un surnom ou par le nom de famille, d'où l'importance pour chacun de donner au groupe le nom par lequel il ou elle veut qu'on l'appelle. Cela facilite la communication pendant les rencontres.
- On demande aussi aux élèves de nommer une de leurs qualités ou de leurs caractéristiques positives, qu'ils ou elles ont le goût de faire connaître, et qu'en général les autres élèves ignorent.

3.1 Exercice A : Traits caractéristiques - annexe 1

- Chaque personne reçoit une feuille et y inscrit les éléments suivants :

A - un trait de caractère.
B - un trait physique.
C - une réussite personnelle (petite ou grande).
D - un projet d'avenir.

- Chaque personne remet sa feuille sans la signer.
- Cette dernière est redistribuée à une autre personne qui tente de trouver à qui appartient la feuille. On lit ensuite chaque feuille à la classe et les élèves tentent de découvrir si la personne identifiée est la bonne.

Retour sur l'activité

Poser les questions suivantes aux élèves :

- Comment avez-vous trouvé l'activité : facile, difficile? Pourquoi?
- Vous a-t-il semblé difficile d'exprimer une de vos qualités ou une de vos caractéristiques qui vous personnalisent? Par exemple, avez-vous eu peur de faire rire de vous? Avez-vous craint de vous vanter?

4. Moyens de faciliter la participation

- Au cours des différentes rencontres, plusieurs activités demanderont la participation de chacun et de chacune. Les jeunes seront appelés à s'exprimer selon leurs valeurs, leurs qualités, leurs expériences. Ils apprendront à se connaître et à accroître leurs habiletés.
- Chacun et chacune doit aller à son rythme et participer selon ses capacités. En groupe, il est important de se donner des règles à suivre. L'exercice suivant a pour but de trouver ce qui pourrait aider chaque personne à s'exprimer plus librement.

4.1 - Exercice B : Penser à un secret - annexe 2

Proposer l'exercice suivant aux élèves :

1. Je veux que vous pensiez à un secret, à quelque chose que vous n'avez jamais dite à personne, ou à une chose que vous avez déjà faite sans l'avoir jamais dit.
2. On ne vous demandera pas d'écrire votre secret ou de le dire à quelqu'un.
3. Prenez 30 secondes pour penser à ce secret.
4. Maintenant, regardez le groupe et décidez de ce qu'il devrait faire avant que vous puissiez lui révéler votre secret.
5. Inscrire sur une feuille ce que le groupe doit dire ou faire pour que vous soyez à l'aise et en confiance pour partager votre secret (Si vous trouvez l'exercice trop difficile en groupe, il peut être réalisé avec une personne).
6. Faites un échange d'idées sur les conditions nécessaires pour que chacun et chacune participent le plus possible.

Exemples :

- ne jamais parler en même temps qu'une autre personne;
- ne pas porter de jugement;
- garder le secret sur ce qui se dit dans le groupe;
- arriver à l'heure;
- etc.

5. Évaluation de la rencontre

Demander aux élèves :

- Quels sont vos commentaires sur cette première rencontre?
- Qu'est-ce que vous avez préféré?
- Qu'est-ce que vous avez le moins aimé?
- Qu'est-ce que vous avez appris?

RÉFÉRENCES

FORTIN F. ET AUTRES. *Utilisation de la contraception par des adolescents et des adolescentes* Jeunes et sexualité : Actes du colloque, Éditions Iris, 1985, p. 479-493.

FRAPPIER, J.Y. *Épidémiologie et sexualité à l'adolescence* Communication présentée au colloque La santé sexuelle des adolescents : réflexions et perspectives, Montréal, Association de la santé publique du Québec, octobre 1987, p. 20-31.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. Direction générale du développement pédagogique, Division de la formation générale, *Formation personnelle et sociale : programmes d'études, secondaire*, Québec, 1984.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Adolescence et fertilité : une responsabilité personnelle et sociale* Québec, Comité famille-enfance, Division de santé communautaire de l'Association des hôpitaux du Québec, 1989.

Annexe 1

École : _____

Groupe : _____

3. Moyens de faire connaissance

3.1 Exercice A : Traits caractéristiques

Inscris :

A - un de tes traits de caractère

_____

_____

_____

_____

B - un de tes traits physiques

_____

_____

_____

_____

C - une de tes réussites personnelles (grande ou petite)

_____

_____

_____

_____

D - un de tes projets d'avenir

_____

_____

_____

_____

(Tu ne signes pas)

Nom de la personne identifiée par celle qui reçoit cette feuille :

_____

Annexe 2

4. Moyens de favoriser la participation

4.1 Exercice B : Penser à un secret

1. Je veux que tu penses à un secret, à quelque chose que tu n'as jamais dit à personne ou à une chose que tu as déjà faite sans l'avoir jamais dit.

2. Je ne te demanderai pas de l'écrire ou de le dire à quelqu'un.

3. Prends quelques instants pour penser à ce secret.

4. Maintenant regarde le groupe et décide de ce qu'il devrait faire avant que tu te sentes capable de lui révéler ton secret.

5. Écris ce que le groupe devrait dire ou faire pour que tu sois suffisamment à l'aise et en confiance pour partager ton secret.

6. Nous allons mettre en commun les idées que tu as notées en 5. Je t'invite à compléter ta liste personnelle.

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. But de la rencontre.	☐	☐
2. Projet d'intervention.	☐	☐
3. Moyens de faciliter la participation :	☐	☐
3.1 Exercice A : Traits caractéristiques.	☐	☐
4. Moyens de faciliter la participation.	☐	☐
4.1 Exercice B : Penser à un secret.	☐	☐
5. Évaluation de la rencontre.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

Ménage à trois

THÈME

Maternité et paternité à l'adolescence.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Démontrer une amélioration de ses habiletés à prendre ses responsabilités et à faire des choix par rapport à l'activité sexuelle :

- Réfléchir sur la maternité et la paternité à l'adolescence et à l'âge adulte.
- Envisager les conséquences pour le garçon et la fille d'une grossesse à l'adolescence.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).

OBJECTIF TERMINAL

Comprendre les implications des relations sexuelles durant l'adolescence (obj. term. 6).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Conséquences pour le garçon et la fille : physique, psychologique, sociale, familiale.

Conséquences pour l'enfant : santé mentale et physique, absence de parents.

Mesures : contraception, abstinence.

Ressources : famille, organismes communautaires, CLSC.

Avantages et inconvénients des solutions possibles.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

Présentation du projet SEXPRIMER

2. Mise en situation

Présentation du volet Sexualité et du présent cours.

- L'activité propose une réflexion sur ce que veut dire être père et mère aujourd'hui, à quoi ça engage, autant pour un ou une adulte que pour un adolescent ou une adolescente.
- On y évalue les motivations à avoir ou non des enfants, individuellement, en couple, et collectivement.

On y aborde le moment et les raisons qui motivent les personnes à avoir des enfants.

Le cours se divise en deux parties :

- un exercice pratique en équipe de deux sur la réalisation d'un budget familial;
- une discussion en grand groupe sur les enjeux de la parentalité à l'adolescence.

3. Questions problèmes

- Que veux dire être père et mère aujourd'hui?
- À quoi ça engage?
- Quelles sont les motivations à avoir ou non des enfants?

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Budget d'une nouvelle famille - annexes 1 à 5

- Matériel nécessaire :
  - Découpures de presse pour aider à la recherche d'un emploi (annexe 1), (ou demander aux élèves d'apporter un journal).
  - Découpures de presse pour aider à la recherche d'un logement (annexe 2), (ou demander aux élèves d'apporter un journal).
  - Un ou des exemples de comptes d'électricité (annexe 3).
  - Un ou des exemples de comptes de téléphone (annexe 4).
  - Liste de prix d'aliments (circulaires de différentes chaînes d'alimentation).
  - Une grille pour établir un budget (annexe 5);
  - Information sur le salaire minimum et les prestations d'aide sociale.

- Déroulement :
  - En équipe de deux, faire un budget pour un mois pour un couple avec un enfant ou pour un parent et son enfant.
  - Commencer l'exercice au tableau avec les élèves.

Tâches :

- Trouver un emploi (pour le garçon ou pour la fille). Est-ce que la fille pourra retrouver son emploi après l'accouchement?
- Trouver un logement ou une solution de rechange pour l'habitation.
- Payer l'électricité, le téléphone et autres frais : assurances, transport.
- Calculer le coût des aliments pour un mois.
- Calculer les dépenses pour les soins du bébé : lait maternisé, aliments, couches, vêtements.
- Autres dépenses : garderie, médicaments, imprévus.
- Déterminer ce qu'ils peuvent faire dans leurs loisirs et le coût de ces loisirs.
- Toujours en équipe de deux, répondre aux questions suivantes :

1. Quel genre de travail est accessible à un garçon ou à une fille qui n'a pas de 5e secondaire? À quel salaire?
2. Comment ont-ils trouvé temps et argent pour sortir avec leurs amis et amies, ou pour sortir en couple?

4.2 Exercice B : Changements dans la famille

Demander aux élèves si un membre de leur famille (ou de la famille d'un ami ou d'une amie, d'une tante, etc.) a donné naissance récemment à un enfant.

Est-ce que cette naissance a entraîné des changements pour les grands-parents?

Est-ce que ces grands-parents se sont sentis plus vieux?

Est-ce qu'ils ont déjà gardé le nouvel enfant?

Est-ce qu'ils sont heureux d'avoir un petit-enfant, d'être grands parents?

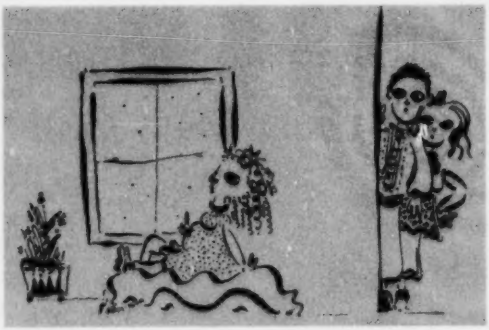
5. Action unifiante

Discussion en grand groupe :

- À quelles conclusions sont-ils arrivés?
- Est-ce que la situation est différente pour les adultes?
  Pour les jeunes adultes (25 - 30 ans)?
  Qu'est-ce qui est semblable? Qu'est-ce qui est différent?
- Qu'est-ce qui fait qu'on choisit d'avoir ou de ne pas avoir d'enfant?
  - Est-ce seulement un calcul financier (à l'adolescence, à l'âge adulte)?
  - Est-ce une question de valeurs?
  - Comment les garçons voient-ils la paternité, et les filles la maternité?
  - Les femmes ont-elles toutes le désir d'avoir un enfant?
  - Est-ce que les hommes ont le désir d'avoir un enfant?

- Si la grossesse survient par accident, est-ce que le calcul est différent?
  - Connaissez-vous quelqu'un à qui c'est arrivé? Qu'a fait cette personne?
  - L'avortement est-il une option à considérer?
- En dehors des questions strictement financières, comment savoir si nous sommes :
  - prêt ou prête à avoir un enfant?
  - capable d'avoir un enfant?
  - une bonne mère ou un bon père?
- La notion d'engagement envers un ou une partenaire fait souvent peur. S'engager envers un enfant est-il plus facile, plus difficile? Pourquoi?
- Faire un enfant avec un ou une partenaire, est-ce un engagement envers cette personne?
- Est-ce qu'avoir un enfant ça change quelque chose dans une vie de couple?
- Le contexte de dénatalité au Québec influe-t-il sur notre façon de voir la famille?
- Quels sont les modèles de familles et de parents que nous avons dans notre entourage?

Est-ce que la naissance d'un enfant provoque des bouleversements chez les autres membres de la famille?



Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Découpures de presse (ou journal de l'élève pour aider à la recherche d'un emploi)

Chercher, dans les médias locaux, régionaux ou nationaux, des offres d'emploi pour les jeunes et pour lesquels on indique le salaire.

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.1 Découpures de presse (ou journal de l'élève) pour aider à la recherche d'un logement

Chercher, dans les médias locaux, régionaux ou nationaux, des annonces de logements à louer et pour lesquels on indique les coûts.

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.1 Exemples de comptes pour aider à calculer les coûts de l'électricité

À l'aide des comptes d'électricité, calculez les coûts associés au chauffage et à l'utilisation d'appareils électriques.

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.1 Comptes pour aider à calculer les coûts du téléphone

À l'aide des comptes de téléphone, calculez les coûts associés au chauffage et à l'utilisation mensuelle d'un appareil téléphonique.

Annexe 5

4. Exploration-découverte

4.1 J'établis mon budget

	Par semaine	Par mois	Par année	
Section I : Mes revenus				
Salaire brut	_____	_____	_____	
Impôts	_____	_____	_____	
Salaire net	_____	_____	_____	
Revenu disponible	_____	_____	_____	____ %
Section II : Mes dépenses				____ %
1- HABITATION				
Loyer	_____	_____	_____	
Électricité ou gaz	_____	_____	_____	
Téléphone	_____	_____	_____	
Câble	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	____ %
2- ALIMENTATION				
Aliments	_____	_____	_____	
Repas pris à l'extérieur	_____	_____	_____	
Boissons alcooliques, bière	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	____ %
3- VÊTEMENTS				
Vêtements (quatre saisons)	_____	_____	_____	
Buanderie, nettoyage	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	____ %
4- CRÉDIT				
Cartes de crédit	_____	_____	_____	
Emprunts	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	

Annexe 5

4. Exploration-découverte

4.1 J'établis mon budget

		Par semaine	*Par mois*	*Par année*	
Section I :	**Mes revenus**				
	Salaire brut	_____	_____	_____	
	Impôts	_____	_____	_____	
	Salaire net	_____	_____	_____	
	Revenu disponible	_____	_____	_____	
					____ %
Section II :	**Mes dépenses**				
1- HABITATION					____ %
	Loyer	_____	_____	_____	
	Électricité ou gaz	_____	_____	_____	
	Téléphone	_____	_____	_____	
	Câble	_____	_____	_____	
	Total	_____	_____	_____	
2- ALIMENTATION					____ %
	Aliments	_____	_____	_____	
	Repas pris à l'extérieur	_____	_____	_____	
	Boissons alcooliques, bière	_____	_____	_____	
	Total	_____	_____	_____	
3- VÊTEMENTS					____ %
	Vêtements (quatre saisons)	_____	_____	_____	
	Buanderie, nettoyage	_____	_____	_____	
	Total	_____	_____	_____	
4- CRÉDIT					____ %
	Cartes de crédit	_____	_____	_____	
	Emprunts	_____	_____	_____	
	Total	_____	_____	_____	

Annexe 5 (suite)

4. Exploration-découverte

4.1 J'établis mon budget

	Par semaine	Par mois	Par année	
5- TRANSPORT				____ %
Transport en commun	_____	_____	_____	
Transport particulier	_____	_____	_____	
(auto - moto - taxi)	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	
6- SANTÉ, SOINS PERSONNELS				____ %
Coiffure	_____	_____	_____	
Dentiste	_____	_____	_____	
Optométriste	_____	_____	_____	
Médicaments	_____	_____	_____	
Autres	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	
7- ÉDUCATION, LOISIRS, VACANCES				____ %
Revues, livres, journaux	_____	_____	_____	
Disques, cassettes	_____	_____	_____	
Sports	_____	_____	_____	
Vacances annuelles	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	
8- ALLOCATIONS PERSONNELLES				____ %
Argent de poche	_____	_____	_____	
Cigarettes	_____	_____	_____	
Loterie	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	
9- DIVERS				____ %
Imprévus	_____	_____	_____	
Réparations	_____	_____	_____	
Total	_____	_____	_____	
10- Épargne totale	_____	_____	_____	
TOTAL GÉNÉRAL	_____	_____	_____	

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte.	☐	☐
4.1 Exercice A : Budget d'une nouvelle famille	☐	☐
4.2 Exercice B : Changements dans la famille	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

Amour et sexualité : ça s'apprend

THÈME

Agir sexuel.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Déterminer des critères de sélection pour le choix de ses relations, en fonction de ses propres besoins psychologiques :

- Découvrir les conditions et les apprentissages pour une relation réussie.
- Reconnaître l'importance du plaisir dans la sexualité.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).

OBJECTIF TERMINAL

Reconnaître l'importance du plaisir dans la sexualité humaine (obj. term. 5).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Apports du plaisir : bien-être, épanouissement, appréciation de l'autre, communication plus étroite entre les personnes.

Conséquences négatives : irresponsabilité, jalousie, despotisme, violence, exploitation sexuelle.

Valeurs fondamentales pour une vie sexuelle épanouie : sens moral, liberté, dignité humaine, responsabilité, bien-être, respect de l'autre, etc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Ménage à trois».

- Retour sur le budget... et le ménage à trois.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes ou sur elles-mêmes dans cette activité. En ont-ils ou en ont-elles discuté avec leurs parents?

2. Mise en situation

Beaucoup de gens pensent qu'il est très important de réussir sa vie amoureuse et sexuelle pour être heureux ou heureuse. Êtes-vous d'accord avec cette idée?

Plusieurs pensent aussi que cette réussite dépend de la rencontre ou non de la «bonne» personne ou de la personne de sa vie. Êtes-vous d'accord avec cette façon de voir? Pourquoi?

Le mythe de la «bonne personne» consiste dans l'idée que je vais l'aimer toujours, d'une façon sûre et passionnée... que je vais tellement l'aimer qu'il n'y aura pas (ou presque pas) de difficultés de couple, ou sexuelles, que la vie ne sera jamais ennuyante, etc.

Mais nous allons évaluer un autre point de vue aujourd'hui :

1- Que l'amour et la sexualité ça s'apprend

- dans la vraie vie (expérimentation) :
  - en analysant ce qui se passe à l'intérieur de soi;
  - en communiquant avec son ou sa partenaire ou avec d'autres personnes (ami, parent, etc.).
- dans les livres, les cours, en thérapie.

2- Que l'on peut vraiment apprendre...

- à trouver et à rencontrer quelqu'un qui correspond à ce qu'on recherche (qualités, valeurs, idées, etc.);
- à communiquer (pour dire ses besoins, régler les conflits, exprimer ses émotions);
- à s'engager à fond dans une ou des relations parce qu'on s'y sent bien et qu'on en a envie;
- à faire l'amour ou à vivre une sexualité avec laquelle on se sent bien;
- à se faire confiance : on parle alors de capacité ressentie ou d'auto-efficacité.

3. Questions problèmes

La sexualité, ça s'apprend où et comment?

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Naissance d'une histoire d'amour - annexe 1

Lire «La naissance d'une histoire d'amour» à l'annexe 1.

4.2 Exercice B : Critères de sélection d'une ou d'un partenaire - annexe 2

Discussion sur les critères.

4.3 Exercice C : Conditions et apprentissages pour une relation réussie

Une relation amoureuse ou une relation sexuelle réussie exige certaines conditions et certains apprentissages dont l'importance est différente selon les personnes.

Conditions

- amour entre deux personnes : réciprocité;
- tendresse;
- bonne connaissance des deux personnes, engagement commun;
- contraception et protection contre les maladies transmissibles sexuellement (MTS);
- absence de pression des partenaires l'un ou l'une sur l'autre;
- absence de menace - liberté d'action;
- absence de chantage;
- joie;
- absence de honte et de culpabilité - être en accord avec ce qu'on fait;
- absence de remords;
- absence d'anxiété et de trop grande nervosité - se sentir à l'aise;
- embarras surmonté grâce à la gentillesse de l'autre;
- climat de confiance mutuelle;
- absence de moquerie ou de vantardise - respect;
- sentiment d'agir pour faire plaisir à l'autre et à soi;
- sentiment d'agir pour autre chose que pour retenir l'autre ou pour vérifier ses capacités sexuelles.

Apprentissages

- Apprendre à aimer et à doser son amour;
- Reconnaître dans quel genre de relation on se sent bien;
- Reconnaître ses sentiments, désirs, limites, besoins et les exprimer;
- Apprendre à écouter l'autre.

5. Action unifiante

Il est important de se laisser la chance d'apprendre. L'amour et la sexualité, ça s'apprend. Êtes-vous d'accord avec cela?

Êtes-vous capable de nommer vos propres critères de sélection pour le choix de vos relations?

Êtes-vous capable de nommer des conditions de réussite et des apprentissages nécessaires pour réussir une relation?

Êtes-vous capable d'accepter vos émotions dans les relations?

Mettre l'accent sur l'importance de se laisser la chance d'apprendre :

- comme personne;
- comme couple.

Cela permet :

- de s'engager dans sa vie affective;
- de se tromper;
- de pardonner et de se pardonner;
- de grandir;
- d'être plus heureux ou heureuse;
- de mieux se comprendre et de comprendre les autres.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Naissance d'une histoire d'amour

La relation amoureuse n'évolue pas de manière chaotique, elle se déroule suivant un certain modèle. Voici le cheminement typique d'une histoire d'amour.

Deux personnes existent sans se connaître. Si les circonstances le permettent, elles se rencontrent. Si elles se jugent attirantes, elles se parlent, échangent quelques idées et quelques sourires susceptibles de faire naître l'attraction mutuelle. Si cela se produit, ces deux personnes commencent à se fréquenter. Lorsqu'elles se revoient, elles échangent des propos plus précis sur leurs goûts respectifs en ce qui a trait, par exemple, au cinéma, à la musique, à la mode. D'une manière générale, au cours des premières rencontres, elles évitent les grandes questions philosophiques sur le sens de la vie, l'avenir, le rôle de l'humain sur terre. Elles s'en tiennent surtout à des sujets banals.

Si les discussions sont plaisantes et que les goûts superficiels semblent partagés, il est probable que la relation évolue vers un niveau plus élevé. Dès lors, les personnes se disent des choses de plus en plus importantes; elles révèlent progressivement leur moi intime. Cette ouverture de soi semble primordiale dans l'établissement de l'attraction mutuelle. Plus nombreuses seront les confidences, plus grande sera l'attraction.

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice B : Critères de sélection d'un ou d'une partenaire

Beauté : notions théoriques

Éléments de discussion :

- Les personnes les plus belles n'ont pas nécessairement plus de chances de rencontrer quelqu'un.
- Chaque personne tient compte de sa propre apparence physique pour choisir quelqu'un.
- Les personnes très sûres d'elles ont plus de chances de séduire une personne d'une grande beauté.
- On considère souvent les belles personnes comme snobs, superficielles et égoïstes; on estime qu'il est difficile de leur faire confiance et qu'elles se lient moins facilement que les autres d'amitié avec des personnes de leur sexe.
- On juge que les relations sociales des gens qui sont physiquement dans la moyenne sont souvent meilleures que celles de personnes très belles.

Commentaires des élèves.

Goûts communs

Éléments de discussion :

- Les premiers échanges verbaux sont importants dans le choix d'un ou d'une partenaire.
- Les similitudes d'opinions, les attitudes, les habiletés, les activités, les goûts communs font que deux personnes s'attirent.
- La rencontre d'une personne qui partage ses idées agit comme facteur de renforcement de l'image positive de soi, elle confirme aux partenaires amoureux qu'ils sont dans le droit chemin, qu'ils ont fait de bons choix et posé de bons gestes.
- Une personne semblable à soi rendra la relation intéressante parce que nous lui prêtons des intentions similaires aux nôtres.
- Parfois la similitude produit une répulsion. La rencontre de gens différents de soi assure son originalité, son unicité.
- La complémentarité des caractères amène les partenaires à s'associer; les forces de l'un ou de l'une compensent les faiblesses de l'autre; ex. : personne réservée avec personne dynamique et fonceuse.

Commentaires des élèves.

Marques d'attention (comportements d'invite et d'approche)

Éléments de discussion :

- Deux personne s'attirent, elles signalent leur intérêt par des sourires, des paroles encourageantes, des attouchements, des clins d'oeil.
- Une personne qui se sert du langage non verbal sera jugée plus attirante qu'une autre dont les gestes ne comportent aucun message invitant.
- Le sourire fait du bien, il donne à la personne qui le reçoit l'impression d'être aimée, considérée par autrui.

Critères de sélection propres aux jeunes

Dites si les critères suivants sont importants pour vous.

- **Statut social :** argent, idées politiques, type d'emploi ou emploi des parents.
- **Gentillesse :** pour être considérée attirante, une personne doit être gentille, avoir une conduite générale respectueuse et être digne de confiance. De plus, elle doit être honnête et responsable, se montrer soucieuse de l'avis de l'autre, plutôt que de tout décider sans consultation préalable, et d'être sociable.
- **Drogues, tabac, alcool :** il ou elle ne doit pas en prendre.
- **Habillement :** elle doit être une personne bien habillée et être perçue comme le ou la partenaire avec qui l'on souhaiterait vivre.
- **Race, nationalité.**
- **Intelligence.**
- **Probabilité future d'un bon emploi.**
- **Approbation du choix par les parents.**
- **Expérience sexuelle antérieure :** le degré de désir que cette personne inspire peut être influencé par une expérience sexuelle antérieure.

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Question problème.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Naissance d'une histoire d'amour.	☐	☐
4.2 Exercice B : Critères de sélection d'une ou d'un partenaire.	☐	☐
4.3 Exercice C : Conditions et apprentissages pour une relation réussie.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

La contraception

THÈME

Contraception et relations sexuelles à l'adolescence

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Prévenir les relations sexuelles non protégées, même dans les situations stressantes (malgré les différentes pressions) :

- Acquérir une meilleure connaissance des méthodes de contraception efficaces et des ressources du milieu.
- Décrire les conditions nécessaires pour assumer sa contraception.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Posséder une connaissance éclairée de la relation homme-femme et des responsabilités qui l'accompagnent (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 2).

Acquérir des connaissances et adopter des attitudes et des comportements dans un but préventif (Éducation à la sexualité, 2e cycle, objectif 3).

OBJECTIFS TERMINAUX

Compléter ses connaissances concernant la reproduction et la contraception (obj. term. 4).

Adopter une attitude éclairée et responsable vis-à-vis des maladies transmissibles sexuellement (obj. term. 8).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Avantages et désavantages de l'une ou l'autre des méthodes contraceptives et de régulation des naissances.

Notion de personne responsable.

Notions de paternité et de maternité responsables.

Conditions d'une relation saine et responsable : consentement mutuel, capacité d'en assumer les responsabilités et les conséquences, maturité, sécurité psychologique, absence de maladies transmissibles sexuellement.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«L'amour et la sexualité : ça s'apprend».

Comment ceux et celles qui ont déjà un ou une partenaire ont réagi à l'exercice? Peut-il les aider dans leur relation présente?

2. Mise en situation

En 3e secondaire, le cycle de fertilité ainsi que les moyens contraceptifs les plus courants ont été vus en biologie. Il ne s'agit pas de répéter ici ce qui a été fait l'an dernier, mais peut-être seulement de vérifier les connaissances des élèves et de les compléter au besoin.

3. Question problème

Le tiers des adolescentes qui ont des relations sexuelles ne sont pas protégées par un moyen de contraception efficace. Quels sont les sentiments des élèves, leurs attitudes par rapport à la contraception?

4. Exploration-découverte

4.1 Relevé des méthodes

Inviter les élèves à nommer tous les moyens contraceptifs qu'ils connaissent et les inscrire au tableau. Vérifier les connaissances des jeunes en leur posant des questions sur chacune des méthodes, en insistant sur les deux moyens les plus utilisés chez les jeunes : les contraceptifs oraux et le condom, seul et avec une mousse.

Compléter ou corriger l'information.

Répondre aux questions.

4.2 Explication des méthodes ou moyens : surtout anovulants et condom + mousse

Sensibiliser les élèves au fait que les méthodes de contraception n'ont pas toutes le même taux d'efficacité et que celui-ci dépend aussi de la façon d'utiliser la méthode. Rappeler aussi que l'utilisation des moyens contraceptifs revient autant aux garçons qu'aux filles et que la prévention s'adresse aux deux sexes.

Parler des méthodes non efficaces, tel le coït interrompu, et indiquer les raisons de leur inefficacité; inciter les élèves à discuter des avantages et des inconvénients de chacune des méthodes contraceptives en mettant l'accent sur leur taux d'efficacité respectif. Encore là, insister sur les méthodes et moyens davantage susceptibles d'être utilisés à l'adolescence. Pendant la discussion, distinguer, au besoin, la contraception et l'interruption de grossesses (avortement).

4.3 Inventaire des ressources

Poursuivre la discussion en demandant aux élèves si elles ou ils connaissent les différents services d'aide auxquels il est possible d'avoir recours en cas de besoin. Compléter l'énumération des jeunes, par une brève description des services offerts et expliquer comment y recourir. Enfin, s'attarder aux valeurs, aux attitudes et aux expériences des jeunes afin qu'elles et ils se sentent concernés par le sujet.

4.4 Discussions entre garçons et filles sur la contraception, ses réalités - annexe 1 à 3

Voir les questions des discussions en annexe et choisir l'annexe 1, 2 ou 3, au choix.

5. Action unifiante

Demander aux élèves, en grand groupe ou en équipes de trois ou quatre, de répondre aux questions suivantes :

- Croyez-vous que l'information que vous avez reçue (pendant ce cours) est suffisante pour que des jeunes, si elles et ils ont ou décident d'avoir des relations sexuelles, aient des comportements de contraception efficaces? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?
- Est-ce que la connaissance :
  - des méthodes contraceptives,
  - des ressources du milieu,
  - des conditions d'une relation saine et responsable,

  est un moyen de parvenir à une sexualité responsable?
- Est-ce que vous vous sentez capable de mettre ces connaissances en pratique au besoin?

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.4 Discussions entre garçons et filles : Conséquences pour la fille et pour le garçon d'une grossesse à l'adolescence

Conséquences physiques

pour la fille :

- l'accouchement chez les adolescentes de moins de 20 ans présente des risques d'avoir un enfant prématuré ou de poids insuffisant;
- la grossesse à l'adolescence peut provoquer un arrêt de la croissance.

Effets psychologiques pour la fille et le garçon :

- isolement du groupe d'amis ou d'amies;
- solitude;
- sentiments d'angoisse, de peur;
- fin abrupte de la vie d'adolescente ou d'adolescent;
- sentiment de malaise ou de rejet vis-à-vis des amis ou amies;
- apprentissage de la vie de mère pour la fille et de père pour le garçon;
- fin possible de la relation (problèmes d'ordre affectif).

Répercussions sociales

pour la fille :

- une grossesse nécessite des absences scolaires ou un arrêt des études;
- si la fille quitte sa famille, elle a de nouveaux besoins d'ordre financier, de logement ou de lieu d'accueil, d'emploi;
- l'adolescente enceinte subira, la plupart du temps, la réprobation sociale;

pour le garçon :

- nécessité de trouver du travail : fin des études dans le cas où le garçon et la fille gardent l'enfant;
- réprobation sociale.

Répercussions familiales pour la fille et le garçon :

- rejet possible de la famille;
- modification importante du rôle dans la famille ainsi que des relations avec les membres de la famille.

Conséquences sur le développement et l'avenir personnel

- S'il y a poursuite de la grossesse :
  - interruption fréquente des études;
  - interruption de la vie sociale pour quelques années;
  - relations tendues, parfois rompues, entre les deux familles.

S'il y a interruption de la grossesse

conséquences sur la fille :

- culpabilité, tristesse, remords;
- peur de la sexualité, méfiance envers autrui;

conséquences sur le garçon :

- culpabilité, tristesse, remords.

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.4 Discussions entre garçons et filles : Questions à adresser aux filles ou aux garçons

- **Filles :**

Est-ce que la peur de devenir enceinte est une peur constante pour celles qui n'utilisent pas de moyens de contraception?

Et pour celles qui en utilisent?

- **Garçons :**

Est-ce que vous avez peur que la fille avec qui vous avez une relation sexuelle devienne enceinte?

Est-ce facile de faire confiance à une fille qui dit prendre la pilule, et de ne pas s'inquiéter?

- **Filles** :

Est-ce que vous croiriez un garçon qui dirait prendre la pilule, si elle existait pour les hommes?

Est-ce qu'on doit faire confiance à un garçon qui dit qu'il va se retirer?

Pourquoi croyez-vous que certains gars disent à leurs amies qu'ils sont stériles, alors que ça prend plusieurs tests médicaux pour déterminer s'il y a stérilité?

La pensée magique : on dit souvent que les adolescents et adolescentes ont une pensée magique qui les rassure, qui leur fait croire que la grossesse ne peut leur arriver s'ils ne le désirent pas. Qu'en est-il? Pourquoi? Est-ce une façon de vivre moins de stress?

Quand vos parents vous parlent de contraception, comment le font-ils? Parlent-ils de contraception aux garçons aussi? Est-ce que ce sont uniquement les mères qui parlent de contraception? Les parents se basent-ils sur leur expérience personnelle pour proposer des moyens de contraception? Que proposent les parents comme moyens contraceptifs?

Est-ce que la peur de la grossesse ou de l'avortement joue un rôle important dans la décision d'utiliser un moyen de contraception?

Est-ce que les filles ont des craintes d'utiliser la pilule contraceptive? Lesquelles? Ont-elles raison?

Annexe 2 *(suite)*

Un garçon dit : «Si je dis à une fille que je veux faire l'amour avec elle et que je lui demande si elle utilise un moyen de contraception, ça finit toujours que je ne peux pas faire l'amour avec elle. Si je n'en parle pas et que je commence à l'embrasser et à la caresser, j'ai plus de chances que ça marche.»

Qu'en pensent les filles? Est-ce vrai?

Que penser d'un garçon qui dit clairement qu'il a l'intention de faire l'amour?

Comment voulez-vous, les filles, qu'un garçon vous parle de contraception?

Comment voulez-vous, les garçons, qu'une fille vous parle de contraception?

- On dit que les méthodes contraceptives comme la pilule permettent une spontanéité plus grande dans l'immédiat, mais aussi qu'en y recourant, un couple évite toute discussion sur la contraception dans la sexualité.

Êtes-vous d'accord avec cette affirmation? Les garçons? Les filles? Est-ce bien comme ça?

- On dit aussi que la pilule favorise une sexualité plus spontanée et que la contraception épisodique, comme le condom, est souvent rejetée parce qu'elle nuit à la spontanéité. On dit également que la spontanéité n'est pas toujours essentielle pour que la relation sexuelle soit agréable, que c'est une idée romantique qui néglige bien des aspects pratiques de la vie (les parents, le téléphone, la fatigue, l'apprentissage de la relation sexuelle, etc.). La soi-disant spontanéité signifie souvent des relations sexuelles non préparées où l'on ne même avoir eu l'intention de faire l'amour.

Êtes-vous d'accord avec ces idées? Que signifie spontanéité dans une relation?

Est-ce que la planification est synonyme de routine, de diminution du plaisir, signe de désir moins intense et de sentiments moins vrais?

Subissons-nous l'influence des films ou de la télévision sur cette question?

- Les condoms, les mousses, les éponges : quelles sont les vraies raisons qui font que les adolescents et adolescentes ne les utilisent pas aussi souvent que les adultes. Est-ce :
  - la peur de se tromper, que ça ne marche pas, que la relation soit foutue?
  - la peur d'avoir mal, ou de ne pas avoir de plaisir, ou de ne plus sentir le désir?
  - la peur d'avoir l'air ridicule en présentant sa méthode ou en l'utilisant?
  - la peur d'une moins grande efficacité?
  - la peur de toucher son corps (tabou - sale - mystérieux - inconnu)?
  - la demande de notions d'apprentissage?
- Faire autre chose que la pénétration :
  - Qu'est-ce que ça veut dire de façon concrète?
  - Le plaisir, qu'est-ce que c'est?
  - Notre image peut-elle souffrir de cette forme de relation sexuelle : comme fille, comme garçon?

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.4 Discussions entre garçons et filles : suggestions de questions

Questions

1. Quand vos parents vous parlent de contraception, comment le font-ils?

Parlent-ils de contraception de la même façon aux gars et aux filles?

Est-ce seulement les mères qui parlent de contraception?

Se basent-ils sur leur expérience personnelle pour proposer des moyens de contraception?

Que proposent-ils comme moyens contraceptifs?

2. Est-ce que la peur de devenir enceinte est toujours présente chez une fille qui a des relations sexuelles?

... si elle n'utilise pas de moyens de contraception ni son partenaire?

... même si elle ou son partenaire utilisent un moyen contraceptif?

Les garçons vivent-ils cette crainte et, si oui, comment?

3. Est-ce que la peur de l'avortement joue un rôle important dans la décision d'utiliser un moyen de contraception?

Si l'avortement était une pilule en vente libre à la pharmacie, est-ce que les couples prendraient plus de chances? Expliquez.

4. On dit souvent que les jeunes ont «une pensée magique» qui leur fait croire que la grossesse ne peut leur arriver s'ils ne la désirent pas. Pourquoi pensent-ils ainsi?

Quand un gars et une fille peuvent-ils prendre des chances d'avoir des relations sans risque de grossesses?

5. Est-ce plus difficile de demander à un médecin la pilule du lendemain que la pilule contraceptive?

Pourquoi?

Les gars sont-ils prêts à aller chercher la pilule du lendemain pour leur partenaire ou à l'accompagner?

6. Aux gars :

Est-ce facile de faire confiance à une fille qui dit prendre la pilule et de ne pas s'inquiéter? Pourquoi?

Aux filles :

À quel gars feriez-vous le plus confiance?

- celui qui dit qu'il va se retirer à temps;
- celui qui utilise un condom;
- celui qui dit être stérile.

Pourquoi?

Annexe 3 (suite)

7. Les relations sexuelles avec pénétration sont celles qui présentent le plus de risques de grossesse. En fait, on peut faire l'amour de diverses façons et on peut faire autre chose que la pénétration.

Qu'est-ce que ça veut dire de façon concrète?

Le plaisir, qu'est-ce que c'est?

8. Est-ce que les filles ont des craintes d'utiliser la pilule contraceptive?

Si oui, lesquelles?

Ont-elles raison? Pourquoi?

9. Un gars dit : «Si je dis à une fille (avec qui je sors depuis un moment) que je veux faire l'amour avec elle et que je lui parle de contraception, ça finit toujours que je ne peux pas faire l'amour avec elle. Si je n'en parle pas et que je commence à l'embrasser et à la caresser, j'ai plus de chances que ça marche».

Est-ce possible?

Qu'en pensez-vous?

Que penser d'un gars qui dit clairement qu'il a l'intention de faire l'amour?

Comment voulez-vous que votre partenaire vous parle de contraception? À quel moment?

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées	
	oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Relevé des méthodes.	☐	☐
4.2 Explication des méthodes ou moyens.	☐	☐
4.3 Inventaire des ressources.	☐	☐
4.4 Discussions garçons et filles (au choix annexe 1, 2 ou 3).	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

Il est souhaitable de réaliser
les activités complémentaires 1 et 2
entre les cours 4 et 5

Devenir des adultes heureux

THÈMES

Maîtrise de soi - pouvoir personnel sur la vie.

Possibilités de développement qu'offre la vie adulte.

OBJECTIF DU PROJET SEXPRIMER

Manifester une plus grande maîtrise de soi et un pouvoir personnel sur sa vie.

OBJECTIF DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Ajuster son image aux nouvelles réalités de sa vie adolescente (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 1).

OBJECTIF TERMINAL

Présenter les diverses possibilités de développement personnel qu'offre la vie adulte (obj. term. 2).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- Connaissance des différentes facettes du devenir adulte : maîtrise de soi, pouvoir personnel, développement des habiletés, des capacités physiques, intellectuelles et sociales.
- Connaissance des différents contextes de ce devenir : travail, vie à deux, loisirs, études, engagement social, relations sociales et familiales.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

Rappel de l'information relative à la clinique de jeunes du CLSC (lieu, horaires, services).

2. Mise en situation

Ce cours fait partie du deuxième volet : Éducation aux relations interpersonnelles. Il y sera question des diverses possibilités qu'offre la vie adulte et des façons de trouver un sens à sa vie. Dans le cours «Amour et sexualité : ça s'apprend», un des aspects de la vie, soit la dimension amoureuse, a été abordé. Mais pour vivre une vie intense et riche il faut, comme personne, pouvoir s'épanouir.

Le monde adulte sera examiné avec des lunettes un peu différentes. Il sera question de voir ce qui attend les jeunes, de ce que le monde adulte a à leur apporter, d'heureux ou de malheureux, et de ce que chacun et chacune peut lui apporter.

3. Question problème

Demander aux élèves si leur mode de vie se rapproche plus de celui des adolescents et adolescentes ou de celui des adultes.

4. Exploration-découverte

Explorer les aspects liés au développement de l'âge adulte.

Ce que la vie adulte demande :

- comme capacités;
- comme apprentissages;
- comme exigences personnelles : autonomie, capacité à prendre des décisions, gestion de son temps.

Qu'est-ce que la vie adulte apporte?

Pourquoi les jeunes veulent-ils être reconnus comme des adultes le plus tôt possible?

4.1 Exercice A : Devenir adulte - annexe 1

Les adultes vivent, en alternance, des périodes de réalisation-stabilisation (créativité) et des périodes de remises en question. Devenir adulte demande une certaine maîtrise de soi et l'acquisition de plusieurs habiletés.

Demander aux élèves d'encercler dans l'annexe 1, les capacités qui leur semblent les plus faciles à acquérir et celles qui leur apparaissent difficiles. Donner des explications sur chacune.

4.2 Exercice B : Me réaliser comme personne - annexe 2

Former des petits groupes et explorer les aspects liés au domaine de la réalisation personnelle, du travail, de la vie à deux, des loisirs, des études et de l'engagement social.

Chaque petit groupe choisit un thème de discussion, puis il y a retour en grand groupe pour partager le fruit de ces discussions.

4.3 Exercice C : Programme d'entraînement pour mes 80 prochaines années - annexe 3

En petits groupes, explorer les aspects liés aux besoins de développer ses capacités physiques, intellectuelles, affectives et sociales.

Chaque petit groupe discute sur un de ces aspects et revient ensuite en grand groupe pour faire part de ses observations.

4.4 Exercice D : Mes attitudes dans la vie - annexe 4

En petits groupes, explorer deux façons d'envisager la vie : le déterminisme du milieu ou le pouvoir personnel. Demander aux élèves de cocher dans l'annexe 4, les affirmations qui leur semblent les plus exactes.

4.5 Exercice E : Mon rêve - annexe 5

Plus on devient adulte, plus les choix et les gestes qui sont posés deviennent importants. C'est ce que signifie «s'assumer». Jusqu'à un certain point, chacun et chacune sont responsables de leur bonheur ou de leur malheur. Et parvenir au bonheur, c'est un travail sans relâche.

Cependant, des facteurs comme la pauvreté, l'éducation, la nationalité, le sexe, les conditions sociales et politiques, les expériences passées peuvent faire que des personnes vivent plus de difficultés que d'autres et ont moins de chances de s'en sortir.

Avoir des rêves, des idées, un idéal est nécessaire au bonheur. Cela donne un sens à sa vie, de l'énergie; c'est un antidote précieux contre la dépression. Cependant, certains jeunes sont très déprimés, n'ont plus de projets, plus d'intérêt.

As-tu des rêves?

Dites aux élèves de déposer leurs crayons et de fermer les yeux. Demandez-leur de penser à un rêve, à un projet qu'ils veulent réaliser dans leur vie d'adulte ex. : un projet de formation, de voyage, etc.). À l'aide des questions suivantes, leur faire pousser leur rêve plus loin.

- Mon rêve c'est...
- Qu'est-ce que ce projet peut m'apporter dans ma vie?
- Qu'est-ce que je devrai faire pour réaliser ce rêve?
- Combien coûte mon rêve? (En argent, temps, efforts.)
- Y-a-t-il des choses que je ne pourrai pas faire parce que ce rêve-là est plus important?
- Qu'est-ce que j'ai entrepris pour réaliser mon rêve?
- Combien de temps est-ce que je me donne pour réaliser mon rêve?

Lorsque l'imagerie mentale est terminée, les élèves écrivent leurs réponses à l'annexe 5.

Ceux et celles qui le désirent peuvent dessiner leur rêve à l'endos de l'annexe 5. Le dessin permet de commencer à donner formes et couleurs au rêve.

5. Action unifiante

Pour relier l'activité «Devenir des adultes heureux» à la réalité, faire un lien avec les parents et les adultes qui les entourent. Sont-ils des adultes heureux à leur avis?

5.1 Exercice F : Adultes qui m'entourent - annexe 6

Les élèves peuvent écrire les questions qu'ils aimeraient poser sur la façon qu'ont les adultes de voir la vie.

Leur demander :

Est-ce que l'activité Devenir des adultes heureux te permet de préparer ton avenir?

Te sens-tu capable de le faire?

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Devenir adulte

Les adultes vivent, en alternance, des périodes de réalisation-stabilisation (créativité) et des périodes de remise en question. La personne adulte est soumise à des événements (sur les plans personnel, conjugal, du travail) qui la forcent à se remettre en question et à s'adapter.

Devenir adulte demande une certaine maîtrise de soi et l'acquisition de plusieurs habiletés.

Coche les capacités qui te semblent les plus faciles à réaliser et celles qui t'apparaissent les plus difficiles.

1. La capacité de faire face aux difficultés et de les surmonter :
   - gérer son temps;
   - jouer des rôles sociaux et familiaux;
   - se connaître (identité);
   - donner un sens aux réalités et aux événements qui arrivent, se poser les vraies questions.

2. L'ouverture à l'expérience et à l'imprévu :
   - maîtriser le stress inhérent aux diverses situations de la vie.

3. La capacité de se servir de ses erreurs pour apprendre davantage.

4. La capacité d'évaluer correctement la difficulté ou le danger de certaines situations.

5. La capacité d'être seul ou seule et d'en être bien.

6. La capacité de prendre conscience de nos émotions et de les extérioriser de façon appropriée au regard de la situation vécue.

7. La capacité de recevoir la critique, de faire la part des choses, d'assumer ses responsabilités.

8. La capacité de prendre conscience à la fois de ses possibilités et de ses limites :
   - gagner de l'argent;
   - être en relation créatrice avec les autres.

9. La capacité d'utiliser son agressivité comme une force personnelle pour changer les choses :
   - avoir un contrôle sur son environnement.

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Me réaliser comme personne

Le travail

- Chercher un emploi, l'obtenir, s'intégrer à l'équipe, choisir d'y rester ou de le quitter pour répondre à de nouveaux besoins, occuper de nouvelles fonctions : cela demande de pouvoir apprendre, s'adapter continuellement, changer.

La vie à deux

- S'adapter à une autre personne, apprendre à l'aimer, se donner des objectifs communs, les poursuivre. S'il y a rupture : apprendre à se quitter, à se retrouver seul ou seule, à vivre une autre relation.
- Apprendre à faire confiance à l'autre.
- Partager ses problèmes, ses peines à deux.
- Apprendre à se débrouiller, à être autonome dans le couple.

Les loisirs, les études et l'engagement social

- Se découvrir, s'exprimer, acquérir des habiletés. Trouver une cause à soutenir. Pousser sa réflexion sur le sens de la vie. Apprendre. Comprendre.
- Aller à l'école suffisamment longtemps pour avoir un bon emploi; avoir des loisirs pour se distraire et oublier les problèmes.
- Trouver dans sa vie d'autres réalisations que le travail et le couple.

Les relations sociales et familiales

- Développer des liens affectifs, une relation de partage, de confiance. Les liens familiaux et sociaux donnent une raison de vivre, un lien d'appartenance et permettent de trouver des personnes à qui se confier.

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4,3 Exercice C : Programme d'entraînement pour mes 80 prochaines années

Aspects liés aux besoins d'accroître ses capacités.

Physiques

- Conserver sa santé, faire de l'activité physique.
- Apprendre à danser, aller travailler à vélo.
- Courir, participer à des activités.

Intellectuelles

- Faire des études.
- Développer un champs d'intérêt, par exemple la photographie, l'histoire, la musique.

Sociales

- Prendre confiance en soi.
- Prévoir l'avenir.
- Foncer.

Affectives

- Partager ses émotions.

Spirituelles

- Méditer, réfléchir sur ses valeurs morales.

Éthiques

- Porter des jugements éclairés.

Esthétiques

- Réfléchir sur la beauté.

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.4 Exercice D : Mes attitudes dans la vie[3]

Déterminisme du milieu ou pouvoir personnel : deux façons d'envisager la vie.

Selon qu'une personne (adolescente ou adulte) croit au déterminisme externe ou interne, elle tiendra pour plus vraies les affirmations a) ou b).

Coche a) ou b) pour chacune des affirmations suivantes :

1. a) Les gens en général ne peuvent pas agir sur la société, puisque c'est le gouvernement, dirigé par une minorité, qui a plein pouvoir.
   b) Les simples contribuables ont une certaine influence sur ce qui se passe dans la collectivité et sur les décisions gouvernementales.

2. a) Quand une personne a telle ou telle caractéristique (ex. : timidité, insécurité, agressivité), elle ne peut pas grand-chose pour la changer, puisque c'est dans son tempérament ou peut-être même héréditaire.
   b) Une personne peut, en devenant plus consciente de ses attitudes et en y mettant l'énergie nécessaire, modifier et améliorer certains traits de sa personnalité.

3. a) Le fait que l'on réussisse dans la vie dépend d'un concours de circonstances. Dans la plupart des cas, c'est simplement une question de chance.
   b) Les gens qui ont réussi y sont arrivés à force d'efforts, de volonté et de courage. La détermination personnelle joue beaucoup plus que la seule chance.

4. a) Si plusieurs élèves obtiennent de mauvais résultats scolaires, c'est que les programmes, les manuels et les examens sont mal faits. Souvent aussi, c'est la faute des enseignantes et des enseignants qui s'y prennent mal.
   b) Si plusieurs élèves obtiennent de mauvais résultats scolaires, c'est simplement à cause du peu de motivation à apprendre et du manque de temps et d'énergie nécessaires pour étudier et assimiler la matière.

5. a) Ce qui fait la vie d'une personne, c'est son destin. Les choses sont décidées d'avance.
   b) Chaque personne est responsable de se bâtir une vie qui lui convienne en essayant d'utiliser au mieux les circonstances extérieures.

6. a) Un ou une jeune dont les camarades sont plus âgés ou plus agressifs ne peut s'affirmer.
   b) Il est toujours possible de s'affirmer, mais il est vrai que le contexte peut faciliter, ou non, l'affirmation.

7. a) Souvent, dans la vie, on n'a pas le choix et on doit subir les événements; ex. : on n'a pas le choix de garder son emploi, car on perdrait la possibilité d'avoir une pension, ses avantages sociaux, etc.
   b) On peut toujours faire des choix dans la vie, même si certaines solutions de rechange sont plus contraignantes ou douloureuses que d'autres.

3. Exercice tiré de : BEAULAC, G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale, 4e secondaire. Guide d'enseignement* Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1989, p. 13.

Annexe 5

4. Exploration-découverte

4.5 Exercice E : Mon rêve

Pense à un rêve que tu as, à un projet que tu aimerais réaliser, et réponds à ce qui suit.

Mon rêve c'est :

Qu'est-ce que ce projet peut m'apporter dans ma vie?

Qu'est-ce que je devrai faire pour réaliser ce rêve?

Combien coûte mon rêve? En argent, en temps, en efforts.

Y-a-t-il des choses que je ne pourrai pas faire parce que ce rêve-là est plus important?

Qu'est-ce que j'ai déjà entrepris pour réaliser mon rêve?

Combien de temps est-ce que je me donne pour réaliser mon rêve?

Annexe G

5. Action unifiante

5.1 Exercice F : Adultes qui m'entourent

T'est-il déjà arrivé de te demander si tes parents ou les adultes autour de toi sont des adultes heureux?

Tu peux leur demander... ou écrire ici les questions que tu aimerais leur poser sur leur façon de voir la vie. Tu peux aussi remettre les questions aux adultes en question ou à l'enseignant ou l'enseignante.

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Question problème.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Devenir adulte.	☐	☐
4.2 Exercice B : Me réaliser comme personne.	☐	☐
4.3 Exercice C : Programme d'entraînement pour mes 80 prochaines années.	☐	☐
4.4 Exercice D : Mes attitudes dans la vie.	☐	☐
4.5 Exercice E : Mon rêve.	☐	☐
5. Action unifiante :	☐	☐
5.1 Exercice F : Adultes qui m'entourent.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

Les conflits

THÈME

Résolution de conflits.

Objectifs du projet SEXPRIMER

Augmenter sa capacité à résoudre les conflits :

- Diminuer le stress relatif aux situations de conflits.
- Se familiariser avec les moyens de résoudre les conflits.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Approfondir sa connaissance de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 3).

OBJECTIF TERMINAL

Dégager les valeurs devant guider l'adolescent ou l'adolescente dans une situation de conflits (obj. term. 7).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Processus de résolution de conflits :

- Considération de son point de vue et de celui de l'autre.
- Hiérarchie des valeurs :
  - respect de soi;
  - respect de l'autre;
  - authenticité;
  - justice;
  - gratuité;
  - responsabilité et liberté.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Devenir des adultes heureux.»

2. Mise en situation

Ce cours traitera des façons de se sortir des conflits.

Il y sera d'abord question de ce qu'est un conflit; des exemples de conflits interne et externe seront donnés.

Il y aura ensuite présentation des causes de conflits et des diverses réactions à ces conflits.

Enfin, les façons de régler un conflit seront abordées.

3. Question problème

Demander aux élèves :

Pourquoi y a-t-il des conflits, d'après vous?

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Définition du conflit - annexe 1

Le conflit est une situation d'opposition ou d'affrontement entre deux ou plusieurs personnes au sujet des droits, des valeurs, des ressources, des biens, etc.

Le conflit peut être interne ou externe.

Demander aux élèves de donner un exemple de conflit interne et un de conflit externe.

4.2 Exercice B : Causes des conflits - annexe 2

Il existe une infinité de causes aux conflits. Les types de conflits les plus courants sont :

- les conflits de besoins;
- les conflits de pouvoir;
- les conflits de valeurs;
- les conflits d'opinions (divergences);
- les conflits émotionnels.

Donner des exemples de ces types de conflits.

4.3 Exercice C : Diverses réactions aux conflits - annexe 3

Les personnes, selon leur tempérament, réagissent de diverses manières aux conflits :

- soumission à l'autre;
- bagarre avec l'autre;

- discussion ou négociation avec l'autre;
- fermeture à l'autre.

En se servant de l'annexe 3 demander aux élèves comment ils réagissent.

4.4 Exercice D : Façons de régler un conflit - annexe 4

1. Savoir reconnaître qu'il y a désaccord et voir quelle sorte de désaccord.
2. Trouver une façon d'en discuter ouvertement.
3. Essayer de trouver ensemble des solutions (perd-perd, perd-gagne, gagne-gagne).

Certaines valeurs aident à régler un conflit :

- respect de soi, respect de l'autre;
- sens de la justice;
- sens de l'authenticité;
- gratuité de la relation;
- dignité de l'être humain - droit à la liberté.

Travail d'équipe sur les conflits.

- Former des équipes de trois personnes.
- Chaque personne décrit une situation de conflit qu'il ou elle vit présentement (de préférence) ou qu'il ou elle a déjà vécu.
- Ensuite, l'équipe analyse chacun des trois conflits au regard des cinq étapes de solution de problèmes présentées à l'annexe 4 et relève les valeurs qui ont aidé à régler les conflits.

4.5 Exercice E : Démarche pour empêcher l'éclatement d'une relation - annexe 5

- Si le temps le permet, l'exercice présenté à l'annexe 5 peut être réalisé.

5. Action unifiante

Demander aux élèves :

Est-ce que les exercices que nous avons faits ensemble peuvent vous aider à régler des conflits éventuels?

Est-ce qu'il se présente des conflits dans vos relations avec vos amis ou amies?

Est-ce que la façon de régler les conflits avec vos amis ou amies peut vous aider à atteindre une sexualité responsable?

Êtes-vous capable de régler des conflits en vous appuyant sur la solution de problèmes que nous avons vus?

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Définition du conflit

Un conflit est une situation d'opposition ou d'affrontement entre deux ou plusieurs personnes au sujet des droits, des valeurs, des ressources, des biens, etc.

Un conflit peut être externe. Ex. :

- J'ai besoin de l'auto de mon père ce soir, mais lui aussi car il sort avec ma mère.
- Ma soeur et moi ne sommes pas d'accord sur plusieurs points.

Un conflit peut être interne. Ex. :

- Je n'ai pas le goût d'aller travailler, mais j'ai besoin d'argent.
- Je n'aime plus mon ou ma partenaire, mais je n'ai pas la force de le lui dire.

Donne un exemple de conflit externe que tu as déjà vécu.

Donne un exemple de conflit interne que tu as déjà vécu.

Conflit = chicane = querelle, tensions, malentendus, désaccord = guerre (la guerre des nerfs).

Ne pas oublier que dans les conflits il n'y a pas nécessairement des bons et des méchants.

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Causes des conflits

Il existe une infinité de causes aux conflits. Les types de conflits les plus courants sont :

- Les conflits de besoins : deux colocataires qui ont besoin de l'appartement la même fin de semaine pour amener leur blonde.
- Les conflits de pouvoir; ex. : dans le lointain Far West, deux crapuleux cowboys se livrent une bataille sans merci pour régner sur la plaine, pistolet à la main.
- Les conflits de valeurs; ex. : «Dans mon temps, ma petite fille...»
- Les conflits (ou divergences) d'opinion; ex. : on va faire ça de telle façon; les conflits avec les parents; ex. : une fille veut sortir avec son chum mais les parents trouvent qu'elle est trop jeune.
- Les conflits émotionnels (la cause n'en est pas souvent très évidente, chaque personne est touchée en un point très sensible et elle réagit de façon disproportionnée à la situation). Et l'on se bat pour le droit :
  - **d'être** ce que l'on est;
  - de **ressentir** ce que l'on ressent;
  - **d'obtenir** ou de garder quelque chose;
  - **de faire ou de ne pas faire** quelque chose;
  - **de penser** à sa guise, **d'avoir** ses perceptions, ses opinions, ses valeurs.

Et si une personne veut avoir des relations sexuelles, mais que l'autre ne le désire pas, est-on en présence d'un conflit de besoins? d'un conflit de valeurs? d'un conflit émotionnel?

Causes fréquentes de conflits à l'adolescence[4]
(détailler quelques cas seulement)

Il arrive souvent à une adolescente ou à un adolescent :

- de ne pas avoir la compréhension de ses amies et amis;
- de se disputer avec ses parents sur la question des sorties;
- de ne pas sentir la compréhension de ses parents;
- d'avoir de la difficulté à accepter les autres comme ils sont;
- d'éprouver des difficultés à dialoguer avec ses parents;
- d'avoir peur du jugement des gens de son entourage;
- de craindre de faire rire de soi par ses amies et amis;
- d'avoir des conflits d'opinions avec ses parents;
- d'éprouver de la gêne et de la méfiance vis-à-vis des personnes étrangères;
- de se fâcher parce que l'un ou l'une de ses camarades rapporte les confidences qui lui sont faites;
- de ressentir une impression d'agression ou de blessure à la suite des remarques de ses camarades du sexe opposé;
- d'avoir des problèmes de jalousie avec ses amies et amis;
- de trouver que les personnes représentant l'autorité veulent toujours avoir raison même si elles ont tort;
- de sentir qu'un ou qu'une camarade trahit sa confiance;
- de se disputer avec ses parents au sujet des vêtements portés ou achetés;
- d'être en colère contre des personnes de son entourage;
- de trouver que ses parents veulent tout contrôler;
- d'utiliser la violence verbale (avec des mots) ou physique avec les autres;
- de trouver que les adultes la ou le traitent en bébé.

4. BEAULAC, G. ET AUTRES. *Formation personnelle et sociale, 4e secondaire, Manuel de l'élève*, Montréal, Éditions McGraw-Hill, 1989, p. 35.

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.3 Exercice C : Diverses réactions aux conflits

Comment réagis-tu aux conflits?

Coche tes réactions les plus fréquentes dans ce qui suit.

- **Soumission à l'autre**
  - Assumer l'entière responsabilité du conflit, se sentir coupable de tout.
  - Faire des concessions exagérées.
  - Rester passif ou passive, ne rien faire, figer.
  - Croire que l'amour va faire tout accepter. Craindre la personne (ex. : patron).

Est-ce toujours négatif?

- **Bagarre avec l'autre**
  - Blâmer, accuser, mettre la faute sur l'autre en niant toute responsabilité.
  - Attaquer l'autre verbalement (injures, etc.) ou physiquement.
  - Menacer, essayer de faire peur, obliger l'autre.
  - Exercer un pouvoir avec grande colère.
  - Se fâcher, réagir très vivement.

Est-ce toujours négatif?

- **Discussion et négociation avec l'autre**
  - Exprimer ses sentiments (cela me fait telle réaction) et ses désirs (je voudrais qu'on fasse telle chose) de façon claire (sans blâmer) mais respectueuse.
  - Écouter ce que l'autre a à dire (sans leur couper la parole).
  - Accepter que les deux points de vue sont valables et que des compromis sont possibles.

(Approche gagne-gagne.)

- **Fermeture à l'autre**
  - Nier le conflit, ne rien voir, faire l'autruche.
  - Tout raisonner par la logique et nier tout sentiment (les siens ou ceux de l'autre), surtout les sentiments comme la colère.
  - Couper la communication, faire des bouffonneries pour dissiper l'attention (changer de sujet).
  - Se sauver pour éviter le conflit, fuir.
  - Éviter la personne en cause et même couper la relation.
  - En parler avec tout le monde, sauf avec la personne en cause (ex. : se plaindre).
  - Bouder.

Selon les situations, la personne aux prises avec un conflit adopte souvent trois réactions : soumission - bagarre - fermeture.

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.4 Exercice D : Façons de régler un conflit

Les cinq étapes de la résolution d'un problème.

1. Savoir reconnaître qu'il y a un désaccord (détermination du problème) et voir quelle sorte de désaccord.

Ex. : • s'il s'agit d'un conflit de valeurs, les opinions étant plus difficiles à changer, on doit se respecter
• s'il s'agit d'un conflit de besoins, voir comment on peut combler les besoins des deux parties.

2. Trouver une façon d'en discuter ouvertement (analyse du problème).
   • Expliquer ce que je ressens sans accuser l'autre, par exemple : «Je suis contrariée, ou contrarié, parce que j'ai besoin de l'auto pour aller voir mon ami ou mon amie.»
3. Essayer de trouver ensemble des solutions (recherche de solutions) :

   perd-perd, perd-gagne, gagne-gagne.
4. Trouver la meilleure solution (priorité d'une solution).
5. Mettre en application (exécution de la solution).

LES VALEURS... QUI AIDENT À RÉGLER UN CONFLIT

- **Respect de soi - Respect de l'autre.**

Ex. : «J'ai discuté avec ma mère au sujet de mon «chum». Je lui ai dit que j'étais prête à ne pas l'amener à la maison, mais que je l'aime et que je vais continuer à le voir.»

- **Sens de la justice.**

Ex. : «On pourrait séparer l'argent en deux mais je sais qu'il a travaillé plus que moi, donc il doit toucher un plus gros montant que moi.»

- **Souci de l'authenticité.**

Être honnête.

Ex. : «Ton geste me fait souffrir (valeurs), mais je garderai les mêmes sentiments pour toi.»

- **Gratuité dans la relation.**

- **Dignité de l'être humain - Droit à la liberté.**

Ex. : «Je ne suis pas d'accord avec toi, mais c'est à toi de décider de ta vie.»

Annexe 5

4. Exploration-découverte

4.5 Exercice E : Démarche pour empêcher l'éclatement d'une relation

Lorsque discuter du conflit devient très difficile ou que le même conflit revient tout le temps, il s'aggrave et la relation peut éclater.

QUE FAIRE ALORS?

C'est souvent l'organisation du couple qui n'est pas bonne ou réaliste.

Ex. : si, dans le couple, la gestion de l'argent consiste en ce que chaque personne ait son propre argent.

Voici une démarche qui peut empêcher l'éclatement de la relation :

1. Faire une liste du ou des problèmes, du ou des besoins en cause.
   Trouver qui souffre, et de quelle façon.
   À qui appartient le problème? Qui peut résoudre le problème?

ex. : conjoint qui se drogue ou père alcoolique.

2. Dire ce qui est le plus difficile. Cerner le principal problème.
3. Relever ce qui a déjà été fait par rapport à ce problème. Quels ont été les résultats?
   As-tu le pouvoir de changer quelque chose?
4. Que voudrais-tu essayer de faire?
   Quels seraient les avantages et les désavantages de cette action?
   Si tu ne peux rien changer, comment vivre avec?
   Peux-tu trouver de l'aide à l'extérieur?
5. Choisir une ou des actions qui te semblent réalisables, c'est-à-dire ce que tu te sens capable d'essayer pour résoudre le conflit.

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	Activités réalisées oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Question problème.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Définition du conflit.	☐	☐
4.2 Exercice B : Causes des conflits.	☐	☐
4.3 Exercice C : Diverses réactions aux conflits.	☐	☐
4.4 Exercice D : Façons de régler un conflit.	☐	☐
4.5 Exercice E : Démarche pour empêcher l'éclatement d'une relation.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

_____

La communication : Pas toujours facile

THÈME

La communication.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Améliorer sa façon de communiquer :

- Apprendre à s'exprimer à la 1re personne, en «Je».
- Améliorer ses capacités de réception par la reformulation.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME DE FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Approfondir sa connaissance de certains phénomènes associés à l'expérience de la communication interpersonnelle (Éducation aux relations interpersonnelles, 2e cycle, objectif 3).

OBJECTIFS TERMINAUX

Montrer que l'attitude que l'on a envers les autres influence la nature et la qualité de la relation interpersonnelle (obj. term. 8).

Dégager le point de vue des autres dans diverses situations de relations interpersonnelles (obj. term. 9).

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- Expression de ses opinions et besoins dans des situations chargées émotivement (relations de couple, relations parents-adolescents et adolescentes, sexualité, etc.).
- Connaissance de la notion de dévoilement personnel et de responsabilité dans le langage verbal.
- Connaissance des notions d'écoute active et de reformulation.

1. Accueil et retour sur le dernier cours

Retour sur «Les conflits». Avez-vous été témoins de conflits cette semaine? Les personnes en cause ont-elles exprimé clairement leur pensée, sans accuser? Ont-elles écouté l'autre?

En d'autres mots :

- Il faut exprimer ses idées, ses sentiments, ses valeurs, même lorsque ce n'est pas facile (par exemple, en situation de conflits).
- S'assurer que l'on a bien compris ce que l'autre veut dire.

2. Mise en situation

Les exercices qui suivent visent à permettre :

- d'apprendre à s'exprimer à la première personne, en «Je»;
- de pratiquer la reformulation.

Vérifier, auprès des élèves, s'il leur est déjà arrivé d'avoir une mésentente avec quelqu'un parce que l'autre n'avait pas bien compris ce qu'ils voulaient dire?

Cette rencontre permettra d'approfondir et surtout d'acquérir deux habiletés nécessaires à la prévention

et à la résolution de conflits. L'expression en «Je» est difficile à faire pratiquer aux jeunes parce qu'ils ne l'utilisent pas régulièrement et qu'ils risquent de se sentir ridicules. Utiliser des exemples proches de leur réalité. La reformulation viendra plus facilement.

Ex. : Si je dis : «Ça ne me tente pas d'y aller», vous pouvez penser que je n'aime pas sortir avec vous et cela vous blesse. En réalité, je me sens trop fatigué, ou fatiguée, ce soir, pour sortir.

3. Questions problèmes

Comment exprimer clairement des sentiments et ses opinions qui touchent les relations de couple, les relations familiales, les conflits?

Certains ou certaines trouveront plus difficile de faire des liens entre la façon de s'exprimer et la sexualité et la prévention des grossesses à l'adolescence. Puiser les exemples à même les difficultés à exprimer les besoins en matière de sexualité, de contraception, de protection contre les MTS, ou en relation avec l'engagement, la fidélité ou l'exclusivité des relations, etc.

Les messages en «Je» sont-ils incompatibles avec le langage des jeunes? Probablement pas, mais il faudra les adapter à ce langage.

4. Exploration découverte

4.1 Exercice A : Expression en «Je» - annexe 1

Expliquer comment l'expression en «Je» est une façon d'assumer ses responsabilités et ses sentiments dans différentes situations.

4.2 Exercice B : Démonstration de messages en «Je» et en «Tu» - annexe 2

Pratiquer le message en «Je» en le comparant au message en «Tu», à partir des exercices présentés à l'annexe 2

4.3 Exercice C : Écoute et reformulation - annexe 3

Expliquer brièvement l'importance de bien écouter l'autre et de vérifier, par la reformulation, si l'on a bien compris.

4.4 Exercice D : Pratique de la reformulation - annexe 4

Pratiquer la reformulation à l'aide des exercices de l'annexe 4. La correction en grand groupe permettra aux jeunes de constater par eux-mêmes et par elles-mêmes que, pour une même phrase, plusieurs auront compris des messages différents.

5. Action unifiante

Énumérer des situations où ils peuvent utiliser le message en «Je» ainsi que la reformulation. Se sentent-ils capables de l'essayer? Dans quelles circonstances?

Les messages en «Je» et la reformulation peuvent vous aider

- à éviter les conflits ou à les régler;
- à devenir plus heureux ou plus heureuse;
- à mieux aimer;
- à mieux utiliser la contraception.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Expression en «Je»

Comment l'expression en «Je» est-elle une façon d'assumer nos responsabilités et nos sentiments dans différentes situations?

Une façon de prévenir les problèmes dans nos relations est de prendre la responsabilité de **notre vie**. Nos sentiments, nos pensées et nos besoins nous appartiennent et nous devons souvent les exprimer.

Un message qui commence par «Je» est une façon simple de prendre la responsabilité pour soi-même et de communiquer avec les autres (dévoilement personnel).

Il existe des messages en «Je» d'expression de soi, c'est-à-dire qu'ils disent «comment je me sens». Ils dévoilent mes croyances, mes goûts, ce que j'aime ou n'aime pas, etc.

Exemple : «Je suis un peu découragé ou découragée, par tout ce travail.»

Il y a des messages en «Je» de réaction. Ils expriment comment je réponds, par exemple lorsque quelqu'un me demande un service ou m'offre quelque chose.

Exemples : «Non, je ne veux pas de bière parce que je dois faire mes devoirs.»

«Oui, j'aimerais aller voir un film avec toi.»

Finalement, il y a des messages en «Je» préventifs. Ils aident les autres à comprendre ce que je veux ou ce dont j'ai besoin, et pourquoi.

Exemples : «J'aimerais savoir la date de remise de ce travail afin de planifier mes devoirs.»

«Je voudrais avoir congé cette fin de semaine pour aller au chalet de mon ami.»

Y a-t-il des risques à parler en «Je», en son propre nom? Comment les autres réagiront-ils?

Par contre, que risque-t-il d'arriver si je ne m'exprime pas en «Je»?

Annexe 2

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Démonstration de messages en «Je» et en «Tu»

Situations	Messages en «Je»	Messages en «Tu»
1. Votre amie ou amie ne se présente pas pour une sortie. Vous l'appelez pour lui en parler.		
2. Votre ami ou amie est en retard de vingt minutes.		
3. Votre meilleur ami ou votre meilleure amie vous indique vos erreurs et points négatifs chaque fois qu'il ou elle vous voit.		
4. Pendant que vous êtes absent ou absente, un autre élève vous nomme pour une tâche que personne d'autre ne veut faire.		
5. Votre enseignant ou enseignante ne parle pas assez fort pour que vous le compreniez.		
6. Autres exemples.		

Annexe 3

4. Exploration-découverte

4.3 Exercice C : Écoute et reformulation

Il est important de bien écouter l'autre et de vérifier, par la reformulation, si l'on a bien compris.

LA REFORMULATION

Reformuler, c'est redire **dans nos mots** ce que l'autre vient de dire afin d'être certain ou certaine qu'on a bien compris.

Exemple : «Est-ce qu'on va faire ça encore longtemps?»

Reformulation : «Tu me dis que tu es fatigué de faire ces exercices?»

Réponse : «Oui, je suis fatigué», ou : «Non, c'est plutôt...»

La reformulation sert à vérifier ce que j'ai compris ou à clarifier le message reçu et permet ainsi d'éviter des malentendus.

Dans l'exemple ci-dessus «Est-ce qu'on va faire ça encore longtemps?» la personne qui reçoit le message peut vivre toutes sortes d'impressions négatives : colère, humiliation, découragement, etc.

Pour **reformuler**, on peut utiliser les expressions suivantes :

Je comprends que... Est-ce bien cela?

Quand tu me dis... tu veux dire que...

La **reformulation**, c'est aussi une très bonne façon de faire de l'écoute active auprès d'une personne qu'on veut aider.

Annexe 4

4. Exploration-découverte

4.4 Exercice D : Pratique de la reformulation

La formule magique...

1. «Ça a l'air "plate" ce projet-là qu'on va faire en FPS.»
Ce que je comprends c'est que _____
_____

2. (Après avoir fait le budget) «Ils sont fous ceux qui pensent qu'on peut arriver avec un enfant à notre âge.»
Ce que j'entends, c'est que toi _____
_____

3. «Moi, je ne pourrai plus jamais aimer quelqu'un d'autre autant que cette fille-là...»
Tu veux dire que toi _____
_____

4. «À part cela, la contraception c'est pas juste pour les filles.»
Quand tu me dis que _____
Tu veux dire que _____
Est-ce bien cela? _____

5. «Moi, les condoms : Ouach!»
Est-ce que tu veux dire que _____
_____

6. «Les filles de la clinique de jeunes, elles ont l'air pas trop pires.» _____
Veux-tu dire que _____
_____

7. «Je ne sais pas si nous, les jeunes, on va connaître ça un jour le bonheur.»
Quand tu me dis cela, tu veux dire que _____
_____

8. «Chez nous, il n'y a pas de conflit, personne ne s'adresse la parole!»
Je comprends que _____
_____

9. «Les cours de communication, ça marche juste sur papier!»
Ce que je comprends par là, c'est que toi _____
_____

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___

☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Expression en «Je».	☐	☐
4.2 Démonstration de messages en «Je» et en «Tu».	☐	☐
4.3 Écoute et reformulation.	☐	☐
4.4 Pratique de la reformulation.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

LE VOLET SERVICES COMPLÉMENTAIRES ET SOUTIEN CLINIQUE

«C'est quand on a commencé à aller à l'école, qu'ils nous ont vus, qu'ils nous ont entendus jaser, qu'ils ont décidé de venir nous consulter.»

Une médecin

«Je suis entièrement d'accord avec ce qui est mis là-dedans, favoriser l'estime de soi. Pas juste l'estime de soi, mais l'espèce de pouvoir que tu peux avoir.»

Une infirmière

«L'aspect aussi de se prendre en charge, pour les filles, développé par le projet, c'est une affaire dont je parlais peut-être moins avec eux autres. Là, on en jase un peu plus…»

Une infirmière

«Ce qui m'a frappée, c'est justement que les jeunes du quartier ont beaucoup le modèle, qui leur vient de leurs parents, d'avoir des enfants très jeunes… De jouer sur le fait qu'ils peuvent avoir d'autres buts, d'autres motivations dans la vie, ça, j'ai trouvé que c'était bien comme approche. Une approche différente de celle de juste parler de la pilule pour la contraception… C'est comme une philosophie qui peut servir tout le temps et à bien d'autres choses aussi que la contraception.»

Une clinicienne

Le volet Services complémentaires et soutien clinique vise à augmenter, chez les élèves, la connaissance des ressources cliniques. Il sert aussi de soutien au personnel enseignant chargé de la mise en oeuvre du volet «Éducation à la sexualité» du programme de formation personnelle et sociale, favorise la connaissance des services cliniques et facilite l'adaptation du suivi clinique par rapport aux besoins des jeunes.

Ce volet, tout comme le volet Enseignement, s'appuie sur les actions concertées entre les CLSC et les organismes scolaires. En ce qui concerne le soutien clinique fait à l'extérieur du milieu scolaire, la procédure de suivi clinique accentue l'évaluation et favorise l'acquisition d'habiletés personnelles, particularité du projet SEXPRIMER, à l'intérieur d'un processus de consultation sur la sexualité et la contraception, similaire à celui fait par les cliniques de jeunes des CLSC ou par les cliniques privées. Cette partie a trait à l'accueil, à l'information et à la consultation sur la sexualité et la contraception et sur la relance et le suivi fréquent des adolescentes et des adolescents afin de s'assurer de l'adoption et du maintien de comportements de contraception efficaces.

On y trouve trois parties :

- le soutien des personnes-ressources;
- les activités complémentaires;
- le soutien clinique.

Cette dernière partie comprend :

- l'approche privilégiée par le soutien clinique;
- un outil : le déroulement de l'entrevue;
- la procédure du suivi clinique;
- l'échelle d'auto-efficacité relative à la contraception;
- la fiche clinique.

Le soutien des personnes-ressources des CLSC s'effectue de deux façons : par la contribution apportée au personnel enseignant chargé de l'application du programme de formation personnelle et par l'organisation des activités complémentaires

Les activités complémentaires consistent en la visite des cliniciens et cliniciennes à l'école et celle des jeunes à la clinique.

L'approche privilégiée par le soutien clinique insiste sur les attitudes du personnel des cliniques et l'approche globale qui sous-tend l'ensemble des rencontres d'information et de consultation.

Le déroulement de l'entrevue propose une approche qui se fonde sur la revue des connaissances, des attitudes et des capacités à l'égard de la sexualité et de la contraception.

La procédure de suivi clinique décrit l'approche privilégiée par le projet pour le soutien clinique et le contenu des consultations sur la détermination des besoins d'information, de contraception et de suivi. L'accent est mis sur l'acquisition d'habiletés par les jeunes.

L'échelle d'auto-efficacité relative à la contraception permet de vérifier l'acquisition des habiletés personnelles et d'aborder avec les jeunes la sexualité et la contraception.

La fiche clinique est un outil de gestion qui permet de noter rapidement les principaux renseignements concernant la consultation et le suivi des adolescentes et des adolescents rencontrés.

PARTICULARITÉS DU VOLET CLINIQUE

La promotion d'une sexualité responsable dépend d'actions faites auprès de l'individu et de son environnement. À ce titre, l'apport des services cliniques est essentiel à une action qui vise l'adoption et le maintien de comportements contraceptifs efficaces dès la première relation sexuelle.

Le volet Services complémentaires et soutien clinique requiert une collaboration particulière entre les réseaux de la santé et des services sociaux et de l'éducation et concerne un des quatorze champs d'activité, celui de la sexualité, considéré par le MEQ et le MSSS comme une base minimale à offrir aux groupes visés. En plus de servir de soutien au personnel enseignant, ce volet comporte deux activités complémentaires, dont l'une exige l'autorisation du conseil d'orientation étant donné qu'elle nécessite une sortie des élèves à l'extérieur de l'école. Ces activités permettent d'augmenter la notoriété de services adaptés aux besoins des jeunes. Cette démarche et celle faite auprès du personnel des cliniques par la procédure clinique intégrée à ce projet sont conçues pour augmenter la connaissance des ressources et l'adoption et le maintien d'une méthode ou d'un moyen de contraception efficace. À cette fin, il est important que ce volet, tout comme le volet Enseignement et le volet Famille, valorise le même message auprès des jeunes, celui de l'accroissement de leurs capacités personnelles à l'égard de la sexualité et de la contraception.

Les activités complémentaires «La clinique de jeunes» et «La visite des jeunes à la clinique», en plus de familiariser les jeunes avec la situation géographique du service et les personnes-ressources qui s'y trouvent, est une occasion privilégiée pour amenuiser les craintes et dissiper les mythes ou les notions erronées par rapport à la consultation médicale. La procédure de suivi clinique illustre une démarche qui mise sur la détermination des habiletés personnelles des jeunes et sur la relance continue afin de s'assurer de l'adoption et du maintien d'une méthode ou d'un moyen de contraception efficace.

DES MODÈLES ORGANISATIONNELS VARIÉS

Les premières expériences du projet SEXPRIMER se sont déroulées en milieu urbain où les cliniques de jeunes des CLSC sont généralement implantées; elles sont surtout situées à proximité des écoles secondaires, ce qui facilite la consultation et les visites des jeunes à la clinique. L'extension de ce projet à d'autres régions doit tenir compte des réalités des diverses communautés. Ainsi, le maître d'oeuvre du projet peut s'allier à des cliniques privées où les adolescents et adolescentes sont susceptibles d'aller consulter un clinicien ou une clinicienne. L'engagement de ces cliniques demeure le même que celui attendu des cliniques de jeunes des CLSC, à savoir l'implantation de la procédure de suivi clinique à l'intérieur des activités quotidiennes et la participation des cliniciens et cliniciennes au volet Enseignement.

L'ÉCHELLE DE MESURE DE L'AUTO-EFFICACITÉ RELATIVE À LA CONTRACEPTION

L'échelle d'auto-efficacité relative à la contraception a été conçue aux États-Unis par Ruth Andrea Levinson, traduite en français et validée à l'intérieur du projet SEXPRIMER. Cette échelle permet d'évaluer la capacité ressentie de l'individu à l'égard d'un comportement de contraception. L'analyse faite dans le cadre du projet démontre une forte corrélation entre le score obtenu à l'échelle d'auto-efficacité et le comportement de contraception. C'est donc dire que les adolescentes ou les adolescents qui obtiennent un faible score à l'échelle d'auto-efficacité sont davantage suceptibles d'avoir un comportement inefficace relatif à la contraception que ceux et celles qui ont un score élevé. Cette échelle peut donc servir d'indice pour la fréquence du suivi que commandera chacune et chacun des jeunes reçus à la clinique.

La version pour les filles et celle pour les garçons, incluses dans ce volet, peuvent être utilisées de deux façons. L'adolescent ou l'adolescente remplissent l'échelle avant de rencontrer le clinicien ou la clinicienne. Ce dernier ou cette dernière récupère le questionnaire et calcule le score avant de recevoir l'adolescent ou l'adolescente et de commencer la consultation. La seconde façon consiste à remplir l'échelle avec l'adolescent ou l'adolescente au cours de la consultation. Cette seconde façon peut être davantage appropriée aux consultations de suivi.

Le soutien des personnes-ressources

Le tableau suivant indique les correspondances entre les objectifs du projet SEXPRIMER et ceux du champ d'activité «sexualité» du *Guide en vue d'assurer une action concertée entre les CLSC et les organismes scolaires*.

Activités du projet SEXPRIMER	Services mentionnés dans le guide
Présentation de quinze nouvelles activités associées aux objectifs du programme de FPS, volet Éducation à la sexualité.	Assurer l'enseignement du volet «Éducation à la sexualité» du programme de FPS.
Soutien du personnel des CLSC, comme personnes-ressources, dans la réalisation des cours.	
Présentation de deux activités complémentaires spéciales.	Réaliser des activités complémentaires de sensibilisation et de prévention, notamment sur les sujets de la santé sexuelle, le SIDA et les autres MTS.
	Offrir un service de consultation sur les divers aspects de la sexualité vécus par les jeunes.
	Assurer une aide appropriée aux adolescentes vivant une grossesse.

Le soutien des personnes-ressources s'est fait, au moment de l'expérimentation, pour l'ensemble des cours du projet. Par ailleurs, l'évaluation nous montre, à l'école contrôle, un personnel enseignant n'ayant pas nécessité le soutien de la personne-ressource du CLSC. Afin de maximiser les chances de réussite du projet, une collaboration entre le personnel des deux réseaux, comme dans l'entente illustrée par le guide, permet d'assurer une mise en oeuvre optimale du projet, tout en tenant compte des particularités de chaque milieu.

La clinique des jeunes

Les activités complémentaires prévues au projet sont au nombre de deux. La réalisation de la seconde activité nécessite l'autorisation du conseil d'orientation, car elle exige le déplacement des élèves à l'extérieur de l'école pendant leurs heures de classe. Il est préférable d'insérer ces activités avant les cours correspondant au volet Éducation aux relations interpersonnelles, 3e secondaire cours 5 et 4e secondaire, cours 5.

THÈME

Ressources du milieu : Les services cliniques

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Acquérir une connaissance pratique des lieux, des services offerts et des ressources disponibles dans les services cliniques du milieu :

- Situer les services cliniques.
- Se familiariser avec les services offerts.
- Reconnaître les personnes-ressources des cliniques.
- Connaître les modalités de consultation.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Mesures à prendre : contraception, abstinence.

Ressources : famille, organismes de soutien (CLSC, CSS, etc.) et services cliniques.

Avantages et inconvénients des diverses solutions.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et retour sur le dernier cours

«Un enfant? Pas maintenant», 3e secondaire.

«La contraception», 4e secondaire.

2 Mise en situation

L'infirmière ou l'infirmier scolaire, avec l'aide de l'enseignant ou de l'enseignante, amorce l'activité de la journée de la façon suivante :

Aujourd'hui, nous nous familiariserons avec l'endroit et les services cliniques qui vous sont offerts dans le milieu des cliniques de jeunes (ou des cliniques privées) et nous accorderons une attention particulière aux personnes-ressources qui y travaillent.

Nous verrons quand et pourquoi consulter et qu'il n'est pas nécessaire d'être malade pour demander de rencontrer quelqu'un. Par exemple, tu peux souhaiter parler de ce que tu vis, de tes désirs, de tes interrogations d'ordre sexuel ou autres. C'est une façon d'apprendre sur toi.

3. Questions problèmes

Où aller pour obtenir une consultation médicale ou un moyen de contraception?

Où aller pour discuter de la sexualité et de la contraception? À qui parler de problèmes tels une peine d'amour, le harcèlement sexuel, la prostitution, la crainte d'être enceinte... ou de décrochage scolaire?

4. Exploration-découverte

4.1 Exercice A : Où? Quoi? Qui? Comment?

- Présentation des personnes-ressources de la clinique.
- Présentation de diapositives ou de photos afin de :
  - situer la clinique de jeunes;
  - décrire les services offerts;
  - connaître les personnes-ressources (non présentes en classe) qui y travaillent.
- Présentation :
  - des jours et heures d'ouverture,
  - des numéros de téléphone,
  - des modalités de consultation : avec ou sans rendez-vous.

4.2 Exercice B : Réponses aux questions - annexe 1

- Susciter les questions des élèves et inviter les personnes-ressources des cliniques à y répondre.

5. Action unifiante

Revoir les principaux éléments : situation géographique, services offerts et personnes-ressources de la clinique de jeunes.

Vérifier auprès des élèves :

- si cette information est suffisante;
- si elles ou ils se sentent capables et à l'aise de consulter les ressources disponibles.

Annexe 1

4. Exploration-découverte

4.2 Exercice B : Réponses aux questions

1. Comment savoir quelle personne parmi les spécialistes qui travaillent à la clinique (travailleuse sociale ou travailleur social, psychologue, médecin) peut davantage nous aider si on a un problème personnel?
2. Peut-on passer un test de dépistage du SIDA à la clinique de jeunes?
3. Si je consulte le ou la psychologue ou bien la travailleuse sociale ou le travailleur social, après combien de temps ou de rencontres puis-je constater une amélioration ou me sentir mieux?
4. Est-il préférable de prendre rendez-vous avant de se présenter à la clinique de jeunes?
5. Des parents qui vivent eux-mêmes des difficultés avec leur jeune peuvent-ils recevoir de l'aide à la clinique de jeunes? Par exemple, des parents qui ont un adolescent violent ou suicidaire ou une adolescente violente ou suicidaire et qui ne savent pas comment l'aider, qui doivent-ils voir?
6. Qui dois-je voir à la clinique si j'ai des problèmes de drogue? La ou le médecin, la travailleuse sociale ou le travailleur social, la ou le psychologue, l'infirmière ou l'infirmier?
7. Qui dois-je consulter pour des problèmes sexuels, comme des douleurs en faisant l'amour, un manque de désir, de plaisir ou de sensations? L'infirmière ou l'infirmier, la ou le psychologue, la ou le médecin?
8. Est-ce que je peux consulter quelqu'un à la clinique de jeunes pour perdre du poids et, si oui, qui?
9. Y a-t-il, à la clinique de jeunes, des groupes d'entraide pour les personnes qui ont des difficultés avec la drogue ou l'alcool?
10. Combien coûte un test de grossesse au CLSC? Après combien de jours est-il valable? Que faut-il faire pour en avoir un?
11. Qui puis-je voir au CLSC pour un écoulement vaginal anormal, des démangeaisons ou encore un problème avec les pilules contraceptives? Que faut-il faire pour les rencontrer?
12. Est-ce qu'un ou une de mes partenaires peut recevoir des services à la clinique de jeunes même si il ou elle n'habite pas le quartier?
13. Peut-on aller à la clinique de jeunes même si on n'a pas sa carte d'assurance-maladie?
14. Un ou une jeune qui a des difficultés d'argent importantes peut-il ou peut-elle recevoir de l'aide à la clinique de jeunes? Si oui, quelle sorte d'aide?
15. Une fille peut-elle être accompagnée par son partenaire pour un avortement?
16. Est-ce qu'il y a un dentiste à la clinique de jeunes?
17. Une psychologue peut-elle vraiment comprendre et aider un gars? Et un psychologue peut-il vraiment comprendre et aider une fille?
18. Peut-on aller à la clinique de jeunes seulement parce qu'on a besoin de parler?
19. Si mon ou ma partenaire apprend qu'il ou qu'elle a des condylomes, quel genre d'examen doit-il ou doit-elle avoir? Est-ce que ces examens peuvent se faire à la clinique de jeunes?
20. Combien coûtent les antibiotiques pour traiter la gonorrhée ou la chlamydia?
21. Si je fais faire des prélèvements (en vue de tests pour la chlamydia et la gonorrhée) au CLSC, je devrai attendre combien de temps pour avoir mes résultats?
22. Est-ce que quelqu'un de la clinique de jeunes peut aider un adolescent ou une adolescente vraiment suicidaires ou en dépression?
23. Que peut faire une fille ou un garçon qui a besoin de prélèvement pour dépister une MTS et qui a vraiment très peur de l'examen?
24. Que peut faire une ou un jeune qui a des difficultés avec ses parents? Qui peut-il ou peut-elle voir? Est-ce que ses parents en seront informés?

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Mise en situation.	☐	☐
3. Questions problèmes.	☐	☐
4. Exploration-découverte :	☐	☐
4.1 Exercice A : Où? Quoi? Qui? Comment?	☐	☐
4.2 Exercice B : Réponses aux questions.	☐	☐
5. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

La visite de la clinique

THÈME

Visite des élèves à la clinique de jeunes du CLSC ou à la clinique médicale la plus près de l'école.

OBJECTIFS DU PROJET SEXPRIMER

Démystifier les services offerts aux jeunes dans les cliniques médicales.

Se familiariser avec les lieux et les personnes-ressources du CLSC ou de la clinique médicale près de l'école et être capable de s'y rendre consulter quelqu'un.

ÉLÉMENT D'APPRENTISSAGE

Connaissance pratique des locaux, des services et des personnes-ressources de la clinique médicale près de l'école ou de celle du CLSC.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

La réalisation de cette activité nécessite l'autorisation du conseil d'orientation, car elle exige le déplacement des élèves à l'extérieur de l'école pendant les heures de classe.

Après ententes avec la direction de l'école, les services complémentaires, la direction et le personnel en cause du CLSC ou de la clinique médicale près de l'école, l'infirmière ou l'infirmier scolaire, avec l'aide de l'enseignante ou de l'enseignant, prépare cette visite en collaboration avec les personnes-ressources de la clinique, en tenant compte des questions et des besoins exprimés par les jeunes au cours de l'activité précédente.

1. Accueil et retour sur le dernier cours

Retour sur la visite des personnes-ressources de la clinique.

2. Questions problèmes

Demander aux élèves :

Est-ce gênant de consulter quelqu'un au CLSC ou à la clinique médicale la plus près de l'école?

Est-ce qu'on va te juger, te poser des questions embarrassantes? Qu'est-ce qu'on va te dire?

3. Exploration-découverte

Après l'accueil des élèves, diviser la classe en deux sous-groupes qui feront alternativement les exercices A et B.

3,1 Exercice A : Visite des lieux

Le premier sous-groupe, accompagné de personnes-ressources du CLSC ou de la clinique, fait le tour des locaux de la clinique de jeunes en s'attardant davantage à la salle d'examen médical, aux tables d'examens et aux instruments qu'on y trouve, en expliquant l'utilité de ces derniers.

Il y a réponses aux questions et information sur les heures d'ouverture et les moyens de prendre un rendez-vous.

3,2 Exercice B : Activités choisies

Le deuxième sous-groupe, accompagné de personnes-ressources du CLSC ou de la clinique, participe à des activités choisies par le CLSC ou la clinique et l'école, par exemple la présentation de documents audio-visuels sur un sujet relié aux MTS, à la sexualité ou à la contraception, une discussion sur tout autre sujet pour lequel les jeunes auraient manifesté un intérêt au cours des rencontres précédentes, etc.

4. Action unifiante

Engager avec les élèves une discussion sur ces questions :

- Est-ce que la visite de la clinique et les explications reçues vous rassurent?
- Est-ce que vous vous sentez capable de prendre un rendez-vous et de consulter une personne-ressource à la clinique?
- Est-ce que vous pensez que les personnes-ressources du CLSC ou de la clinique peuvent vous aider à atteindre une sexualité responsable?

Fiche de cours

École : _____

Groupe : _____

☐ Cours réalisé Date de réalisation ___ ___ ___
☐ Cours non réalisé an mois jour

Déroulement de l'activité	*Activités réalisées* oui	non
1. Accueil et retour sur le dernier cours.	☐	☐
2. Questions problèmes	☐	☐
3. Exploration- découverte :	☐	☐
3.1 Exercice A : Visite des lieux.	☐	☐
3.2 Exercice B : Activités choisies.	☐	☐
4. Action unifiante.	☐	☐

Modifications apportées au cours : _____

_____

Raisons de ces modifications : _____

_____

Difficultés de réalisation du cours : _____

_____

Facteurs ayant facilité la réalisation du cours : _____

_____

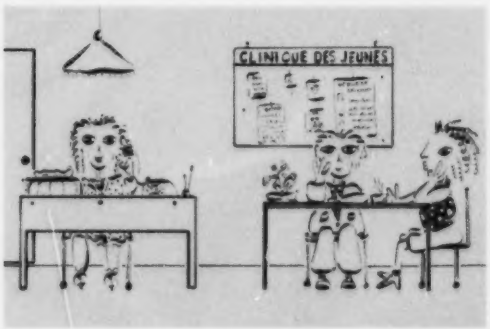
Le soutien clinique

L'APPROCHE PRIVILÉGIÉE DANS LE VOLET SOUTIEN CLINIQUE DU PROJET SEXPRIMER

Le volet Services complémentaires et soutien clinique repose sur deux principes. D'abord, que le report de la sexualité ou l'adoption et le maintien d'un comportement relatif à la contraception efficace dépend des habiletés personnelles des adolescents et adolescentes, lesquels traduisent l'auto-efficacité relative à la contraception. Ensuite, l'idée que le suivi clinique doit s'appuyer sur une relance continue auprès des adolescents et adolescentes.

Les attitudes du personnel de la clinique sont extrêmement importantes dans la mise en place du volet Services complémentaires et soutien clinique. Elles se fondent sur :

- le respect de la confidentialité, selon la politique de l'établissement;
- la capacité du personnel à se sentir à l'aise vis-à-vis de la sexualité des adolescents et des adolescentes et de sa propre sexualité;
- la compréhension des étapes du développement des adolescents et des adolescentes;
- l'instauration d'une communication et d'un climat de confiance basés sur le respect et l'ouverture;
- l'accompagnement dans l'acquisition du sens des responsabilités et de l'auto-efficacité;
- l'acceptation des limites de l'intervention;
- l'abscence de jugements de valeurs;
- l'abscence de prescriptions hâtives et unilatérales.



Le soutien clinique s'appuie sur une approche globale où le personnel de la clinique :

- établit une relation privilégiée avec l'adolescente ou l'adolescent et la conserve tout au long du suivi clinique pour en assurer la continuité;
- prépare avec l'adolescent ou l'adolescente un plan d'action et assure la continuité des services;
- consulte, si possible, les membres de son équipe multidisciplinaire ou une autre personne-ressource au besoin et poursuit sa relation privilégiée et son plan d'aide afin d'éviter à l'adolescente ou à l'adolescent de recommencer à informer d'autres personnes sur ses besoins;
- consulte un autre membre de l'équipe ou une autre ressource, s'il y a lieu, mais poursuit sa relation privilégiée et assure la continuité des services auprès de l'adolescent ou de l'adolescente.

Un outil : Le déroulement de l'entrevue

SEXPRIMER propose une démarche d'entrevue clinique pour aider le clinicien ou la clinicienne à situer l'adolescente ou l'adolescent dans son processus d'apprentissage de la sexualité et de la contraception. Il s'agit d'une triple évaluation faite systématiquement au cours de chacune des consultations : est-ce que l'adolescente ou l'adolescent savent (S), veulent (V) et, enfin, peuvent (P) traiter l'information qui lui est proposée afin de faciliter l'adoption et le maintien d'une méthode ou d'un moyen de contraception efficace?[5] Cette démarche reprend les principes de l'auto-efficacité qui sont à la base de la procédure de soutien clinique.

Phase 1 : Est-ce que l'adolescent ou l'adolescente savent? (Objectif : évaluer les connaissances) (S)

L'entrevue s'amorce par une période de vérification des connaissances, et celles-ci sont complétées, corrigées ou transmises de nouveau, au besoin. Cette première phase suppose une écoute empathique, l'utilisation de termes communs compréhensibles pour le ou la jeune, une attitude ouverte et sans jugement. Il faut chercher à susciter l'interaction et l'échange d'idées, tout en respectant les convictions et les valeurs personnelles de l'adolescent ou de l'adolescente. Il faut aussi chercher à orienter l'information vers des objectifs précis, réalistes et à sa portée.

Les éléments de connaissance à évaluer ont trait, tels qu'ils sont déterminés dans la procédure de soutien clinique, à l'activité sexuelle, la contraception (la connaissance de l'efficacité des méthodes contraceptives, les avantages et les modes d'action), aux risques associés à l'activité sexuelle non protégée et aux conséquences d'une grossesse à l'adolescence.

Phase 2 : Est-ce que l'adolescent ou l'adolescente veulent? (Objectif : évaluer la motivation) (V)

En général, l'adolescent ou l'adolescente et la personne-ressource n'ont pas la même perception de l'importance d'un comportement sanitaire donné. Il est alors important de vérifier les attitudes de l'adolescent ou de l'adolescente au regard de la sexualité et de la contraception, notamment la perception de ses capacités à adopter et à maintenir ce comportement. Souvent les mythes ou les fausses idées véhiculées parmi les jeunes entrainent des attitudes négatives chez eux et chez elles. On peut alors les déceler, les corriger et renforcer les attitudes positives.

Si leur attitude est favorable, l'adolescent ou l'adolescente doivent se sentir capable de réaliser ce qui leur est proposé. Il ou elle doivent croire en leur capacité à adopter et à maintenir un certain comportement. Si elle ou il ont déjà vécu un sentiment d'échec, il ou elle doivent sentir qu'une aide leur est offerte ou qu'une autre orientation leur est offerte.

5. ROCHON, A. *«L'éducation pour la santé»*, Montréal, Agence d'Arc inc., 1988.
LALANDE, R., GOUDREAU J. L'éducation du patient, modèle pour le clinicien *Le médecin du Québec*, décembre 1988, p. 33-38.

Les attitudes à vérifier et à renforcer dans la procédure sont :

- la perception de l'activité sexuelle (naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate);
- la perception de son rôle dans la planification de l'activité sexuelle;
- la perception d'un sentiment de contrôle vis-à-vis de la contraception;
- la croyance dans l'efficacité des méthodes contraceptives;
- le désir d'avoir un enfant;
- la perception des parents;
- la communication familiale.

Phase 3 : Est-ce que l'adolescent ou l'adolescente peuvent? (Évaluer l'applicabilité de la solution) (P)

Il s'agit maintenant d'évaluer la possibilité réelle qu'ont l'adolescent ou l'adolescente de réaliser les recommandations, en les traduisant en comportements.

Pour ce faire, il faut vérifier, pour tous les obstacles potentiels, les habiletés, la possibilité d'assumer les coûts, la disponibilité, en se rappelant qu'un seul obstacle peut suffire à empêcher l'adoption ou le maintien du comportement souhaité.

Il faut donc explorer avec l'adolescent ou l'adolescente :

- la capacité de communiquer avec le ou la partenaire;
- la capacité de négocier des demandes;
- la capacité d'accomplir tous les éléments du comportement (par exemple, l'achat d'un condom);
- le financement de la contraception.

L'application du modèle savoir-vouloir-pouvoir (SVP) à chacune des consultations permettra de suivre l'évolution de l'adolescent ou de l'adolescente, tout en respectant son rythme d'apprentissage. Cette démarche permet de déterminer ses besoins au regard d'une information à transmettre, d'une perception à modifier ou d'une habileté à renforcer. Le clinicien ou la clinicienne disposent ainsi d'un outil simple à utiliser qui assure un suivi dans un climat de confiance et de respect essentiel pour une sexualité responsable.

Ce déroulement d'entrevue, selon le modèle SVP, sert de toile de fond à la procédure de soutien clinique et peut être utilisé tant pour la consultation d'information sur la sexualité et sur la contraception que pour les consultations de suivi. Ce déroulement d'entrevue est avant tout un outil permettant d'insister sur les attitudes de l'adolescente ou de l'adolescent par rapport au contrôle de la sexualité et de la contraception. Les cliniciens et cliniciennes peuvent ainsi ajouter cet outil à leur expérience personnelle d'interactions avec les jeunes afin de s'assurer de l'adoption et du maintien de comportements de contraception efficaces et de la prévention des grossesses à l'adolescence.

La procédure de suivi clinique

La procédure de suivi clinique contient deux parties :

A) Le contenu de la consultation sur les besoins d'information et de contraception.

B) Le contenu des consultations de suivi.

Pour chacune de ces consultations, la procédure fait état des points à discuter et à vérifier avec les jeunes.

A) CONTENU DE LA CONSULTATION SUR LES BESOINS D'INFORMATION ET DE CONTRACEPTION

La première consultation vise à répondre autant aux besoins d'information qu'à ceux de contraception. Ainsi, elle peut se limiter à la transmission de l'information ou mener à la prescription d'une méthode contraceptive et requérir alors l'examen médical en vue de la contraception.

Il faut noter que les besoins d'information sur la sexualité et la contraception sont souvent camouflés sous des demandes relatives à la santé physique ou psychosociale au moment de la première consultation.

Il est utile de bien évaluer les connaissances, les attitudes et l'auto-efficacité de l'adolescente ou de l'adolescent. La démarche d'entrevue facilite cette évaluation. Le contenu de cette consultation doit s'appuyer sur une information de qualité, une information qui :

- est précise, compréhensible, rassurante, et suffisante sans être noyée dans les détails;
- colle aux préoccupations immédiates;
- est dosée selon le développement et la compréhension des adolescents et des adolescentes;
- est donnée sous forme de lignes de conduite utiles à court terme;
- est répétée à chacune des visites;
- est constamment réévaluée en fonction de sa compréhension.

1. Points à aborder au cours de la consultation d'information

Cette seule consultation peut suffire si l'adolescent ou l'adolescente choisit de reporter son activité sexuelle à la suite l'information reçue. Le clinicien ou la clinicienne peut choisir de lui donner un prochain rendez-vous afin de réévaluer sa situation. Si elle ou il confie sa décision d'entreprendre une première relation sexuelle ou son désir de se doter tout de suite d'une méthode contraceptive, la consultation se poursuit alors par le choix d'une méthode et, dans le cas du choix de l'anovulant, par la consultation médicale.

Activité sexuelle

Vérifier, chez les garçons et chez les filles, si l'activité sexuelle est perçue comme :

- naturelle;
- à venir;
- pas nécessairement immédiate (en vue, par exemple, de se conformer aux normes du groupe, de se sentir adulte, etc.).

Préciser si cette activité sexuelle est :

- occasionnelle;
- régulière.

Vérifier si l'adolescent ou l'adolescente acceptent leur rôle dans :

- la planification de l'activité sexuelle;
- la direction donnée à l'activité sexuelle;
- le recours aux services de santé.

Vérifier si elle ou il se sentent capables :

- de planifier sa contraception;
- d'éviter les relations sexuelles non protégées;
- de communiquer avec son ou sa partenaire, ses parents (soutien familial).

Contraception

Déceler les facteurs qui influent sur l'usage d'un moyen ou d'une méthode de contraception :

- les mythes, les croyances, les valeurs;
- les craintes des dangers de la contraception;
- les craintes concernant l'efficacité des méthodes ou des moyens de contraception;
- le degré de maturité de l'adolescente ou de l'adolescent, sa motivation à se protéger;
- sa croyance dans l'efficacité des méthodes ou des moyens;
- l'ignorance des conséquences de la grossesse à l'adolescence;
- le désir d'avoir un enfant à court terme;
- la participation du ou de la partenaire, de la mère et du père à la démarche de l'adolescente ou de l'adolescent;
- le climat familial;
- l'existence, ou non, de la communication avec les parents;
- la connaissance, ou non, de l'activité sexuelle;
- le soutien attendu des parents (ex. : coût de la contraception).

2. Réponse aux besoins d'information

Sur la sexualité :

- selon les besoins en se référant à l'information obtenue préalablement.

Sur la contraception :

- les différents moyens et méthodes de contraception;
- leur taux d'efficacité;
- les avantages;
- les inconvénients;
- la pilule du lendemain.

3. Démarche pour le choix d'une méthode ou d'un moyen de contraception

Selon les attitudes de l'adolescente ou de l'adolescent et selon les facteurs qui influent sur l'usage d'un moyen de contraception décelés précédemment :

- choisir, avec l'adolescente ou l'adolescent, le moyen de contraception approprié à sa situation : pilule ou condom avec spermicide;
- donner une information détaillée sur le mode d'emploi de ce moyen;
- en vérifier la compréhension;
- recommander la participation du ou de la partenaire.

3.1 Examen médical de l'adolescente

L'examen médical en vue de la contraception comprend :

- la détermination des besoins bio-psychosociaux par l'anamnèse (renseignements sur l'histoire du sujet);
- l'examen physique.

Au cours de l'examen physique, il est recommandé :

- d'expliquer les étapes de l'examen et de répondre aux questions;
- de dissiper les craintes de voyeurisme ou d'attouchements;
- de permettre à l'adolescente de participer activement, lui montrer les instruments (spéculum, etc.) et lui expliquer chacun des gestes;
- de lui proposer de se regarder à l'aide d'un miroir[6].

3.2 Choix du moyen de contraception

Dans le choix du moyen de contraception, on doit tenir compte :

- des contre-indications médicales absolues (les mêmes que les adultes en général) et relatives (les avertissements à suivre de plus près);
- des perceptions de l'adolescente et de son partenaire;
- de leur maturité.

3.3 Information sur le moyen de contraception

Le clinicien ou la clinicienne donne une information détaillée sur la prescription et le mode d'emploi du moyen de contraception choisi et il ou elle en vérifie la compréhension.

4. Mesure des habiletés en contraception

L'échelle d'auto-efficacité permet d'évaluer la capacité ressentie par l'individu à l'égard d'un comportement relatif à la contraception.

Le score est obtenu en additionnant le nombre qui correspond à la réponse, tel que cela est indiqué sur la feuille de réponses. Il est très important d'utiliser la feuille de réponses car le score de certains choix est inversé, un choix 1 correspondant alors à 5 points. Pour les filles, le score varie entre un minimum de 15 et un maximum de 75. Pour les garçons, le score se situe entre un minimum de 14 et un maximum de 60. Il faut rappeler que les adolescentes ou les adolescents qui obtiennent un faible score à l'échelle d'auto-efficacité sont davantage susceptibles d'avoir un comportement relatif à la contraception inefficace que ceux et celles qui ont un score élevé.

Selon les résultats obtenus à cette échelle, le clinicien ou la clinicienne poursuit la consultation en s'assurant :

- que l'adolescente ou l'adolescent ont acquis les habiletés personnelles facilitant l'utilisation d'un moyen ou d'une méthode de contraception;
- de la croyance en l'efficacité de la méthode ou du moyen de contraception adopté;
- de l'auto-efficacité dans l'accomplissement des comportements nécessaires à l'utilisation efficace de la méthode ou du moyen de contraception adopté;
- de la capacité de communication avec son ou sa partenaire et ses parents sur la sexualité et la contraception;
- de la capacité de négociation des demandes du ou de la partenaire.

Le clinicien ou la clinicienne peuvent faciliter cette démarche éducative en utilisant l'échelle au cours de l'entrevue clinique.

---

6. Adapté de CHARBONNEAU, L. Le premier examen gynécologique de l'adolescente *Le Médecin de famille canadien*, 37, mai 1988, p. 1156-1161.

5. Fréquence des rendez-vous

Le suivi clinique proposé s'appuie sur des rendez-vous fréquents et une relance continue, principalement pour les adolescentes et adolescents qui démontrent une faible auto-efficacité. De façon générale, les rendez-vous sont fixés à un mois, à trois mois et à six mois de la première visite, et ensuite aux six mois.

Ces visites peuvent être plus fréquentes selon la maturité, la motivation, les problèmes rencontrés ou s'il y a oubli dans la prise des anovulants.

6. Relance

Il est important de prendre entente avec l'adolescente ou l'adolescent dès la première rencontre sur la façon de le joindre et de s'assurer qu'il ou qu'elle sont d'accord avec cette démarche. On peut proposer :

de la ou le joindre par téléphone, selon les ententes prises avec l'adolescent ou l'adolescente (à la maison après la classe, chez des amis ou amies, à l'école, etc.);

Pour la procédure de suivi clinique, il est proposé de constituer un fichier des relances dans lequel apparaissent tous les contacts avec l'adolescente ou l'adolescent.

B) CONTENU DES CONSULTATIONS DE SUIVI

Les consultations de suivi sont faites selon la fréquence préalablement suggérée et comprennent trois principaux éléments :

- l'information sur l'usage de la méthode ou du moyen de contraception;
- la vérification des irrégularités d'usage de la méthode ou du moyen choisi;
- l'acquisition d'habiletés en contraception.

1. Information sur l'usage de la méthode ou du moyen de contraception

À chacune des consultations, le clinicien ou la clinicienne font un retour sur l'usage de la méthode ou du moyen de contraception choisi.

2. Vérification des irrégularités d'usage de la méthode ou du moyen de contraception

À chacune des consultations, le clinicien ou la clinicienne vérifient si les irrégularités d'usage de la méthode ou du moyen de contraception proviennent :

- de l'adolescente, au regard de sa compréhension et de l'application régulière, ou non, de la prescription et du mode d'emploi, de l'arrêt de la contraception ou des interactions d'autres médicaments avec les anovulants;
- des effets secondaires soit, métrorragies, céphalées, douleurs, infections, etc.;
- de l'entourage de l'adolescente, soit les parents, parce qu'ils y sont opposés, le partenaire qui pourrait craindre les effets secondaires, le pharmacien ou la pharmacienne qui approvisionnent pour 21 jours, etc.

Pour les utilisateurs et utilisatrices de moyens mécaniques, si le clinicien ou la clinicienne constatent des irrégularités dans l'usage, il ou elle proposent alors une autre méthode contraceptive.

3. Habiletés en contraception

À chacune des rencontres de suivi, le clinicien ou la clinicienne s'assurent, à l'aide de l'échelle d'auto-efficacité :

- de l'acquisition d'habiletés personnelles facilitant la contraception;
- de la croyance en l'efficacité de la méthode ou du moyen de contraception adopté;
- de l'auto-efficacité dans l'accomplissement des comportements nécessaires à l'utilisation efficace de la méthode ou du moyen de contraception adopté;
- de la capacité de communication avec le ou la partenaire et les parents sur la sexualité et la contraception;
- de la capacité de négociation avec le ou la partenaire.

Échelle de mesure de l'auto-efficacité relative à la contraception

CHEZ LES FILLES

1- Lorsque je suis avec un garçon, je sens que je peux toujours contrôler ce qui se passe sur le plan sexuel.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

2- Je suis incapable de dire à un ami comment je me sens par rapport à la sexualité, même quand celui-ci est capable d'en parler.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

3- Si mon ami et moi devenons sexuellement excités et que je ne veux pas réellement faire l'amour, je peux facilement lui dire «non» et maintenir mon idée.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

4- Si mon ami ne parlait pas de nos relations sexuelles, je ne serais pas capable de le faire moi non plus.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

5- Si mon ami et moi devenons sexuellement excités et que je ne veux pas réellement faire l'amour, je peux facilement mettre fin à ce qui se passe et nous ne le faisons pas.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

6- Si j'étais très amoureuse ou excitée sexuellement, je pourrais avoir des relations sexuelles même si je n'étais pas protégée (si je n'utilisais pas de moyen de contraception).

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

7- Parfois, je fais ce que mon ami désire faire, sur le plan sexuel, parce que ce serait trop compliqué pour moi d'essayer de lui faire comprendre ce que je veux.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

8- Je ne pourrais pas continuer à utiliser un moyen de contraception si je pensais que mes parents pourraient s'en rendre compte.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

9- Je serais gênée d'aller à la pharmacie pour demander des pilules ou des condoms.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

10- Je devrais parler à mon ami de contraception, mais je n'arrive pas à le faire lorsque la situation se présente.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

11- Parfois, je finis par faire l'amour avec un garçon parce que je n'arrive pas à trouver un moyen de faire autrement.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

Si mon ami et moi devenions très excités sexuellement et que nous étions sur le point d'avoir une relation sexuelle

12- Je pourrais facilement lui demander s'il a un condom ou lui dire que je ne prends pas de contraceptif.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

13- Je pourrais m'arrêter un moment pour que mon ami mette son condom.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

14- Je pourrais lui dire que je prends la pilule ou que je porte un stérilet (si ce sont les contraceptifs que j'utilise).

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

15- Je pourrais m'arrêter avant la pénétration si je n'étais pas capable de parler de contraception.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R : _____

CORRIGÉ

1- Lorsque je suis avec un garçon, je sens que je peux toujours contrôler ce qui se passe sur le plan sexuel.
Points : 1 2 3 4 5

2- Je suis incapable de dire à un ami comment je me sens par rapport à la sexualité, même quand celui-ci est capable d'en parler.
Pointa : 5 4 3 2 1

3- Si mon ami et moi devenons sexuellement excités et que je ne veux pas réellement faire l'amour, je peux facilement lui dire «non» et maintenir mon idée.
Points : 1 2 3 4 5

4- Si mon ami ne parlait pas de nos relations sexuelles, je ne serais pas capable de le faire moi non plus.
Points : 5 4 3 2 1

5- Si mon ami et moi devenons sexuellement excités et que je ne veux pas réellement faire l'amour, je peux facilement mettre fin à ce qui se passe et nous ne le faisons pas.
Points : 1 2 3 4 5

6- Si j'étais très amoureuse ou excitée sexuellement, je pourrais avoir des relations sexuelles même si je n'étais pas protégée (si je n'utilisais pas de moyen de contraception).
Points : 5 4 3 2 1

7- Parfois, je fais ce que mon ami désire faire sur le plan sexuel, parce que ce serait trop compliqué pour moi d'essayer de lui faire comprendre ce que je veux.
Points : 5 4 3 2 1

8- Je ne pourrais pas continuer à utiliser un moyen de contraception si je pensais que mes parents pourraient s'en rendre compte.
Points : 5 4 3 2 1

9- Je serais gênée d'aller à la pharmacie pour demander des pilules ou des condoms.
Points : 5 4 3 2 1

10- Je devrais parler à mon ami de contraception, mais je n'arrive pas à le faire lorsque la situation se présente.
Points : 5 4 3 2 1

11- Parfois, je finis par faire l'amour avec un garçon parce que je n'arrive pas à trouver un moyen de faire autrement.
Points : 5 4 3 2 1

Si mon ami et moi devenions très excités sexuellement et que nous étions sur le point d'avoir une relation sexuelle

12- Je pourrais facilement lui demander s'il a un condom ou lui dire que je ne prends pas de contraceptif.
Points : 1 2 3 4 5

13- Je pourrais m'arrêter un moment pour que mon ami mette son condom.
Points : 1 2 3 4 5

14- Je pourrais lui dire que je prends la pilule ou que je porte un stérilet (si j'utilise l'un de ces moyens contraceptifs).
Points : 1 2 3 4 5

15- Je pourrais m'arrêter avant la pénétration, si je n'étais pas capable de parler de contraception.
Points : 1 2 3 4 5

CHEZ LES GARÇONS

1- Lorsque je suis avec une fille, je me sens capable de contrôler mon désir sexuel.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

2- Quand je suis avec mon amie, même si je suis très excité et que j'ai envie de faire l'amour, je peux facilement ne pas avoir de relation sexuelle.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

3- Si mon amie ne parlait pas de nos relations sexuelles, je ne serais pas capable de le faire moi non plus.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

4- Lorsque je pense à ce que faire l'amour signifie (engagement, conséquences), je ne peux pas le faire si facilement.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

5- Si j'étais très amoureux ou excité sexuellement, je pourrais avoir des relations sexuelles sans me préoccuper de contraception.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

6- Parfois, je fais ce que mon amie désire faire, sur le plan sexuel, parce que ce serait trop compliqué pour moi d'essayer de lui faire comprendre ce que je veux.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

7- Je ne pourrais pas continuer à utiliser un condom si je pensais que mes parents pourraient s'en rendre compte.

1	2	3	4	5
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.

R :_____

8- Je serais gêné d'aller à la pharmacie pour demander des condoms.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

9- Je devrais parler à mon amie de contraception, mais je n'arrive pas à le faire lorsque la situation se présente.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

10- Parfois, je finis par faire l'amour avec une fille parce que je n'arrive pas à trouver un moyen de faire autrement.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

Si mon amie et moi devenions très excités sexuellement et que nous étions sur le point d'avoir une relation sexuelle

11- Je pourrais facilement lui demander si elle a un moyen de contraception ou lui dire que je n'ai pas de condom.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

12- Je pourrais m'arrêter un moment pour mettre un condom.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

13- Je pourrais lui dire que j'ai un condom.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

14- Je pourrais m'arrêter avant la pénétration si je n'étais pas capable de parler de contraception.

1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas du tout à moi.	S'applique légèrement à moi.	S'applique assez bien à moi.	S'applique beaucoup à moi.	S'applique complètement à moi.	R :_____

CORRIGÉ

1- Lorsque je suis avec une fille, je me sens capable de contrôler mon désir sexuel.
Points : 1 2 3 4 5

2- Quand je suis avec mon amie, même si je suis très excité et que j'ai envie de faire l'amour, je peux facilement ne pas avoir de relation sexuelle.
Points : 1 2 3 4 5

3- Si mon amie ne parlait pas de nos relations sexuelles, je ne serais pas capable de le faire moi non plus.
Points : 5 4 3 2 1

4- Lorsque je pense à ce que faire l'amour signifie (engagement, conséquences), je ne peux pas le faire si facilement.
Points : 5 4 3 2 1

5- Si j'étais très amoureux ou excité sexuellement, je pourrais avoir des relations sexuelles sans me préoccuper de contraception.
Points : 5 4 3 2 1

6- Parfois, je fais ce que mon amie désire faire, sur le plan sexuel, parce que ce serait trop compliqué pour moi d'essayer de lui faire comprendre ce que je veux.
Points : 5 4 3 2 1

7- Je ne pourrais pas continuer à utiliser un condom si je pensais que mes parents pourraient s'en rendre compte.
Points : 5 4 3 2 1

8- Je serais gêné d'aller à la pharmacie pour demander des condoms.
Points : 5 4 3 2 1

9- Parfois, je devrais parler à mon amie de contraception, mais je n'arrive pas à le faire lorsque la situation se présente.
Points : 5 4 3 2 1

10- Parfois, je finis par faire l'amour avec une fille parce que je n'arrive pas à trouver un moyen de faire autrement.
Points : 5 4 3 2 1

Si mon amie et moi devenions très excités sexuellement et que nous étions sur le point d'avoir une relation sexuelle

11- Je pourrais facilement lui demander si elle a un moyen de contraception ou lui dire que je n'ai pas de condom.
Points : 1 2 3 4 5

12- Je pourrais m'arrêter un moment pour mettre un condom.
Points : 1 2 3 4 5

13- Je pourrais lui dire que j'ai un condom.
Points : 1 2 3 4 5

14- Je pourrais m'arrêter avant la pénétration si je n'étais pas capable de parler de contraception.
Points : 1 2 3 4 5

La fiche clinique

No de dossier : _____

PREMIÈRE CONSULTATION :

Déjà réalisée ☐

Personne-ressource
(ou : spécialiste) _____ ____ ____ ____
an mois jour

Détermination des besoins relatifs :

- à l'activité sexuelle ☐
- à la contraception ☐

Réponse aux besoins d'information

- sur la sexualité ☐
- sur la contraception ☐

Examen physique ☐

Choix d'une méthode ou d'un moyen

- information donnée : pilule ☐ condom ☐ autre ( ) ☐

Habiletés en contraception et échelle d'auto-efficacité ☐

CONSULTATION DE SUIVI (APRÈS ___ MOIS)

Déjà réalisée ☐

Personne-ressource
(ou : spécialiste) _____ ____ ____ ____
an mois jour

Information sur usage du moyen ☐

Vérification de la régularité d'usage du moyen :
pilule ☐ condom ☐ autre ( ) ☐

Habiletés en contraception et échelle d'auto-efficacité ☐

	Fidélité au rendez-vous		*Relance*		*Respect de la méthode*	
	oui	**non**	**oui**	**non**	**oui**	**non**
Suivi à 1 mois	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suivi à 3 mois	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suivi à 6 mois	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suivi à 12 mois	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suivi à 18 mois	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LE VOLET FAMILLE

AVOIR UN ENFANT À QUINZE ANS... QU'EST-CE QUE LES PARENTS EN PENSENT?

«Comment l'enfant sera-t-il élevé par d'autres parents-enfants?»

«Je pense que si la fille tombe enceinte, c'est parce qu'elle ne prend pas les précautions nécessaires pour ne pas avoir d'enfant.»

«C'est beaucoup trop jeune. Mais c'est avant d'être enceinte qu'il faut y penser. Mais si cela arrivait, je l'aiderais à garder le bébé si c'était son choix.»

«La question tout d'abord devrait se poser comme suit : avoir des relations sexuelles à quinze ans ... qu'est-ce que vous en pensez?»

«Les jeunes ne sont pas prêts à cet âge pour avoir un enfant, ça chambarde toute leur vie et leur avenir et s'ils décident de ne pas l'avoir, c'est le moral qui en prend un coup. Il vaut mieux prendre des précautions et être informé avant, après c'est trop tard.»

«C'est beaucoup trop jeune pour avoir cette responsabilité.»

«C'est très triste, car je crois que l'adolescente perd ses plus belles années.»

«Trop tôt côté physique, trop tôt côté maturité. Ça compromet sérieusement la réalisation des objectifs de l'adolescente, et le droit au bien-être du futur enfant.»

LE VOLET FAMILLE

Le volet Famille présente les caractéristiques du dernier volet du projet «SEXPRIMER pour une sexualité responsable».

On y trouve cinq parties :

1. Les caractéristiques du volet Famille.
2. Les articles traitant de la formation des jeunes.
3. Les articles traitant de la communication parents-adolescents et adolescentes.
4. Les articles présentant les organismes.
5. Les activités interactives.

La première partie revient sur les particularités de ce volet et insiste sur ses facteurs de succès.

Les autres parties reprennent l'ensemble des articles intégrés au bulletin de liaison du projet SEXPRIMER.

LES CARACTÉRISTIQUES DU VOLET FAMILLE

Particularités du volet Famille

Plusieurs raisons justifient l'intégration du volet Famille. D'abord, l'acceptation d'un projet d'éducation sexuelle à l'école demeure un sujet qui concerne les parents, et les associer au processus est une façon de diminuer leur résistance possible au projet. De plus, SEXPRIMER est une intervention multifactorielle qui agit à la fois auprès de l'individu et de son environnement. Malgré le fait que l'adolescence se caractérise entre autres par la distanciation progressive du milieu familial, celui-ci n'en constitue pas moins un environnement important pour les jeunes. Le milieu familial peut ainsi renforcer le message transmis à l'école des adolescents et adolescentes sur l'auto-efficacité dans la mesure où les parents sont capables de véhiculer ce même message. Finalement, la grossesse à l'adolescence est un événement qui touche les parents. Ceux-ci seront, dans certains cas, partie prenante de l'option envisagée par l'adolescente quant à l'interruption ou à la poursuite de la grossesse et, dans ce cas, tous devront composer avec l'avènement précipité d'un petit enfant.

À cet égard, la communication parents-adolescents et adolescentes demeure l'élément de base des interventions faites auprès des parents d'adolescentes et d'adolescents associés à une intervention visant les jeunes, peu importe l'objectif de santé poursuivi (tabagisme, toxicomanie, nutrition, activité physique, etc.).

L'approche utilisée dans ce volet se fonde sur la théorie de l'interactionisme symbolique. Selon cette théorie, les comportements sont modélisés à partir des interactions qu'ont les individus entre eux et avec leur environnement. Ces interactions sont médiatisées par la communication. Ainsi, le message transmis aux parents vise d'abord à multiplier les interactions qu'ils ont avec leurs adolescents et adolescentes pour, par la suite, engager une communication sur la sexualité et la contraception. Le projet vise donc à améliorer l'attention parentale et la fréquence de la communication sur la sexualité et la contraception. L'évaluation des effets nous indique d'ailleurs clairement que le volet Famille rejoint ces objectifs.

Intervention de masse fondée sur le partage d'expériences

Deux stratégies d'intervention sont couramment utilisées pour atteindre les parents d'adolescents et d'adolescentes : les groupes de rencontres et le bulletin de liaison. Les groupes de rencontres permettent d'atteindre un petit nombre de parents et de les former de façon efficace. Le bulletin de liaison atteint un grand nombre d'individus avec des succès moins connus. Étant donné que SEXPRIMER est destiné à un grand nombre d'adolescents et d'adolescentes, le volet Famille s'appuie sur un bulletin de liaison qui permet de joindre concurremment l'ensemble des familles de ces jeunes. Afin de favoriser l'interaction et la communication parents-adolescents et adolescentes, la conception du bulletin de liaison repose sur le partage d'expériences, partage qui vient à la fois dédramatiser les situations vécues par les parents et appuyer la formation sur l'expérience des autres parents à l'image du succès des groupes de rencontres. Pour ce faire, deux mécanismes sont mis en place : le groupe de parents-conseils et les activités interactives.

Le groupe de parents-conseils réunit des parents volontaires issus des comités d'école, des conseils d'orientation ou de groupes communautaires du milieu. Ce groupe est associé à la production du bulletin de liaison par des rencontres mensuelles animées par la personne responsable de la production de ce bulletin. L'objet de ces rencontres est de valider le contenu de chacun des bulletins. Ainsi, le groupe de parents-conseils lit et commente les articles à paraître, de façon à s'assurer de leur pertinence, de leur accessibilité et de leur acceptabilité. De plus, les discussions de groupe permettent d'enrichir le contenu d'expériences vécues par ces parents. Les activités interactives intégrées à chacun des quatre premiers numéros permettent aux parents de s'interroger sur différents aspects de leur relation avec l'adolescent ou l'adolescente. Les réponses retournées par courrier au responsable de la production sont analysées rapidement. La synthèse permet alors de reproduire certaines expériences et, surtout, de collectiviser les réactions des parents. L'expérience montre que de 15 à plus de 20 p. 100 des parents ont retourné une réponse à l'une ou l'autre des huit activités interactives.

Facteurs de succès du volet Famille

Comme pour les autres volets de l'intervention, la présence de certains facteurs organisationnels assure le succès du volet Famille. Le partage d'un objectif commun, la présence d'une personne clé responsable de la production du bulletin de liaison, les tâches précises et standardisées, le travail d'équipe et la motivation des partenaires sont les facteurs qui influent sur l'implantation du volet Famille.

La présentation du projet aux instances participatives des parents des écoles et la formation du groupe de parents-conseils facilitent le partage d'un objectif commun et l'adhésion des parents au projet de promotion d'une sexualité responsable.

Le soutien d'une personne clé est probablement le facteur de mise en oeuvre le plus important de ce volet. Afin de s'assurer de la production des bulletins selon les échéanciers prévus, ceux-ci devant être envoyés tout au long de la formation reçue par les élèves, il est important de nommer une personne responsable de la production. Cette personne a la double tâche d'animer le groupe de parents-conseils et de veiller au contenu, à la mise en forme du bulletin, à son impression et à son envoi. L'extension du projet à d'autres milieux devrait être facilitée par la présence d'articles de base qui peuvent être repris textuellement, tout en laissant place à la créativité et aux particularités des différents milieux.

Le groupe de parents-conseils voit à se donner des tâches précises et standardisées. Chaque participant et participante de ce groupe doit situer clairement son rôle dans l'ensemble de la production des bulletins et connaître ses tâches de façon précise. La standardisation facilite l'animation des rencontres.

Le travail d'équipe stimule le groupe de parents-conseils et facilite la production du bulletin. En effet, différentes personnes peuvent s'associer au processus de production (infirmière ou infirmier scolaire, enseignant ou enseignante, agent ou agente d'information, conseiller ou conseillère pédagogique, animateur ou animatrice de milieu, personne-ressource d'organismes communautaires, etc.) pour faciliter une présentation soignée correspondant aux habitudes de lecture des parents. À ce titre, le projet ayant été expérimenté dans des milieux populaires montréalais, une attention particulière a été apportée à l'accessibilité des textes.

Le bulletin de liaison vient appuyer la motivation de l'ensemble des partenaires. Distribué aux parents, mais aussi à toutes les personnes en cause, directions d'école, enseignants et enseignantes, infirmière ou infirmier scolaire, personnel des cliniques, etc., il apporte une notoriété au projet, tout en concrétisant simultanément l'approche auprès de différents milieux.

Production polyvalente

Le volet Famille repose sur la production d'un outil d'information de masse. Le guide d'animation rend accessible l'ensemble des articles produits au cours des deux expérimentations du projet SEXPRIMER. Le canevas de base du bulletin repose sur une présentation soignée, agrémentée d'illustrations, au contenu accessible et facilement repérable. La présentation du bulletin peut se faire de différentes façons. Ainsi, à la lumière des ressources disponibles, le bulletin peut se présenter sous forme d'un quatre pages (55,8cm x 43,1cm), d'un huit pages (21,6cm x 27,9cm) ou de tout autre format possible. L'expérience a fait voir toutefois l'importance d'imprimer chacun des articles sur une seule page (pas de renvoi), de choisir des caractères d'imprimerie le plus lisible possible et de présenter une même structure pour chaque numéro. Ainsi, la première page peut correspondre à la description des cours, la seconde aux ressources engagées dans le projet ou présentes dans la communauté, la troisième à la formation sur la communication et la dernière aux activités interactives. Cette séquence peut être modifiée, mais le principe est de faciliter le repérage par une structure redondante. La personnalisation du bulletin est un autre moyen de faciliter l'appropriation du message et le partage de l'objectif. Les articles peuvent inclure la mention des agents ou agentes locaux, des services du quartier ou encore de certaines caractéristiques de la communauté bien connues des lecteurs et lectrices. D'ailleurs, les agents et agentes du milieu peuvent être mis à contribution en produisant des articles sur leur pratique ou sur leurs relations avec les adolescents et adolescentes.

Les articles traitant de la formation des jeunes

Présentation du projet	Volume 1	Volume 2	Volume 3	Volume 4	Volume 5
Titre des articles.	Ces enfants qui ont des enfants. Un événement qui touche toute la famille. SEXPRIMER : une expérience unique.	Autres temps, autres moeurs. Ce que je fais, ce que je veux faire. Sexualité et méthodes contraceptives.	Moi, quand je me regarde... Comment devenir des adultes heureux. De la visite.	Est-ce que je... Pendant ce temps en 4e secondaire. Les jeunes participent.	Le bilan d'un projet. Apprivoiser les conflits.
Sujets abordés.	La grossesse à l'adolescence. La place de la famille dans cet événement. La présentation du projet.	L'évolution du développement de la sexualité chez les jeunes. Les relations entre garçons et filles. Les méthodes contraceptives.	L'image de soi. L'avenir. La visite du personnel clinique à l'école.	La communication en «Je». La présentation des cours de 4e secondaire. La participation des jeunes.	
Particularités.	La participation des parents au projet.	Le développement de la sexualité à l'adolescence.	Le lien entre le développement personnel et le développement de la sexualité. La présentation des cliniques de jeunes.	Le rôle de la communication. La participation des jeunes.	La communication et l'évaluation du projet.

SEXPRIMER Volume 1
Page 1 A

CES ENFANTS QUI ONT DES ENFANTS

Cette année, au Québec, près de 8000 adolescentes seront enceintes. Depuis 1980, on assiste à une progression lente, mais constante, du nombre de grossesses chez les filles de moins de 20 ans. Le nombre d'adolescentes de moins de 17 ans qui connaissent une grossesse a même augmenté de près de 40 p. 100 durant cette période. Dans certaines villes ou dans certaines régions, ce nombre peut être le double de la moyenne provinciale. L'augmentation des grossesses chez les très jeunes filles fait en sorte que le milieu scolaire et de la santé se sont mis ensemble pour réaliser un projet spécial qui vise la prévention de la grossesse à l'adolescence.

Être mère à 16 ans, une catastrophe? Pas dans tous les cas, mais pour toutes ces adolescentes et leurs compagnons, l'avenir change d'un seul coup. Plusieurs abandonnent l'école, vivent pauvrement et apprennent soudainement à donner des soins à un enfant. D'autres adolescentes, comme celles interrogées à une émission radiophonique, interrompent leur grossesse parce qu'elles «aiment mieux étudier, vivre aisément et, après ça, avoir des enfants pour qu'ils soient bien». Mais, dans un cas comme dans l'autre, cet événement fait mal physiquement et psychologiquement, souvent plus mal après que pendant la grossesse ou l'avortement. Mais pourquoi une grossesse à cet âge?

À l'adolescence, les enfants se transforment. C'est le moment de la vie où l'individu vit des transformations physiques, psychologiques et sociales importantes en peu de temps. Le corps se transforme. Les adolescents et adolescentes veulent vivre des relations plus intimes. C'est le moment des premiers amours, les amours qui prennent toute la place, qui occupent toutes les pensées. Ces changements, avec ce qu'elles ou ils voient et entendent à la télévision, à l'école ou des parents et des amis et amies, les plongent dans un monde où la sexualité est de plus en plus présente. Par plaisir, par désir, par recherche d'autonomie, par goût du risque, parfois sans l'avoir vraiment décidé, peu importe la raison, la moitié des jeunes commencent, à l'adolescence, à avoir une vie sexuelle active.

Parler aux jeunes de sexualité

La contraception, ça s'apprend. Les adultes connaissent les méthodes et les moyens de contraception. Les anovulants, le condom, le stérilet, les méthodes douces : qui d'entre nous n'en a jamais parlé à une amie, à un médecin, à sa compagne ou à ses parents. Les adolescents et adolescentes en entendent aussi parler. Mais, lorsqu'ils ont des relations sexuelles, il ne faut pas seulement qu'ils connaissent les méthodes contraceptives, mais surtout qu'ils soient capables d'adopter et de maintenir un comportement de contraception efficace et, ainsi, se protéger.

Ce projet, mis en place grâce à la collaboration de l'école, du CLSC et des parents vise à prévenir les grossesses à l'adolescence par la promotion d'une sexualité responsable. Nous voulons tenter avec l'aide des parents, des enseignants et enseignantes et des infirmiers et infirmières d'amener chez les adolescents et les adolescentes une connaissance d'eux et d'elles et de leur corps. Il ne faut pas que les jeunes se sentent obligés d'avoir une relation sexuelle à tout prix. La sexualité ne les rend pas plus matures, elle fait partie de leur développement. Si ce projet ne peut se faire sans l'engagement des écoles, on ne peut penser non plus en atteindre les objectifs sans la participation active de tous les parents.

UN ÉVÉNEMENT QUI TOUCHE TOUTE LA FAMILLE

Une grossesse à l'adolescence, c'est un événement qui touche plus d'une personne. Il y a, bien sûr, l'adolescente et l'adolescent qui sont les premiers en cause. Mais les parents aussi sont directement visés. Quel est le parent d'une adolescente ou d'un adolescent qui n'a jamais pensé que cela pourrait peut-être arriver à sa fille ou son garçon? Pour les parents qui auront cette expérience à vivre, ce n'est pas facile, comme le raconte cette mère :

«On essaie de garder un esprit ouvert sans vraiment montrer ses émotions devant l'enfant. Moi, j'ai pleuré. J'ai même encore de la misère à en parler. J'ai pleuré énormément. Par contre, on a décidé de lui demander à elle ce qu'elle avait l'intention de faire. Peu importe sa décision, nous autres on suivait, on l'appuyait, on restait en arrière d'elle. Ils ont déjà un problème d'une grossesse non voulue sans arriver puis lui jeter la pierre et la mettre dehors.»

Les parents sont directement visés, non seulement par la grossesse ou l'avortement, mais aussi par l'éducation à la sexualité. Pourtant, même si les parents se disent les premiers responsables de l'éducation des enfants, il n'est pas toujours facile de communiquer avec son adolescent ou son adolescente et souvent plus difficile encore de parler de sexualité. Comme répond cette mère lorsqu'on lui demande si elle avait déjà parlé des relations sexuelles ou des méthodes contraceptives avec sa fille :

> «Pas vraiment, non. Peut-être un vieux préjugé. Ça se discute pas vraiment. C'est pas à nous autres à faire les pas, c'est à la fille à faire les premiers pas. Moi, j'avais dans ma tête, ils sont renseignés. Ils ont tout ça à l'école. Elle a quand même un esprit ouvert, je n'ai pas besoin d'en parler... Je me sentais gênée ou je ne me sentais pas à ma place d'aller voir ma fille puis de lui demander carrément : As-tu l'intention d'avoir des relations sexuelles? Es-tu au courant des contraceptifs?»

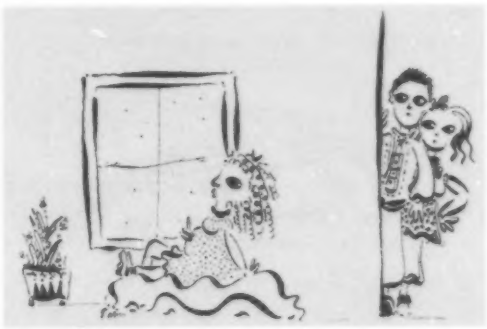
Le rôle des parents est important. Les parents sont les personnes les plus importantes pour l'adolescente et l'adolescent, même si, parfois, ils semblent les rejeter. C'est d'abord eux qui peuvent transmettre les valeurs liées à la sexualité. Ils sont donc des partenaires essentiels dans ce projet.

Les parents des comités d'école ont accepté ce projet. Certains d'entre eux participent directement en nous aidant dans la production de ce bulletin que tous les parents des élèves touchés par le projet recevront. Une fois par mois, nous allons présenter ce qui se fait à l'école et parler de la communication parents-adolescents et adolescentes. Tous les parents peuvent donc participer en lisant Sexprimer, en parlant avec leurs jeunes du projet et en faisant les activités qui sont présentées à la dernière page. Pour une sexualité responsable, nous avons besoin que non seulement les jeunes se sentent visés, mais aussi que les parents, les services et la communauté apportent leur soutien.

Page 1 C

SEXPRIMER : UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Ce bulletin vous offre l'occasion de vous informer sur l'adolescence, sur le développement des jeunes et sur ce que peuvent vivre d'autres parents d'adolescent ou d'adolescente. Vous êtes parmi les familles des élèves de 3e et 4e secondaire de trois écoles secondaires qui



recevrez les cinq numéros de ce bulletin. Vous pouvez aussi participer en répondant aux activités qui y sont présentées. Une expérience unique!

Volume 2
Page 1 A

AUTRES TEMPS, AUTRES MOEURS

L'éducation à la sexualité des parents d'adolescents ou d'adolescentes de 13 à 17 ans s'est résumée, trop souvent, à une brève discussion avec leurs parents, aux conseils des religieux ou religieuses qui enseignaient à l'époque, ou encore, à une découverte graduelle avec les premiers partenaires. L'approche actuelle dans nos écoles est centrée sur la globalité des individus. Les enseignants et les enseignantes donnent les cours nécessaires à la formation des adultes de demain. Mais, on y trouve aussi le cours de formation personnelle sociale qui traite de la santé, de la consommation, des choix de carrière et de la sexualité.

Une série de cours axés sur la prévention des grossesses à l'adolescence est à la base de ce projet. Les responsables du projet, les infirmiers et infirmières scolaires et les enseignants et enseignantes ont mis au point huit cours. Les trois premiers traitent de sexualité, et les autres des relations interpersonnelles. Les premiers visent à enseigner aux élèves à mieux se connaître, à préciser les choix quant aux relations garçons et filles et à l'activité sexuelle, et à prévenir les relations sexuelles non protégées. Tous ces cours sont structurés de la même façon. Un choix d'exercices permet à l'enseignant ou à l'enseignante d'adapter ces cours à son style et aux élèves de ses groupes. De cette façon, les jeunes peuvent avoir accès à une information juste, une information qui peut être complétée et enrichie à la maison, lorsque vous parlez de sexualité avec votre adolescent ou votre adolescente.

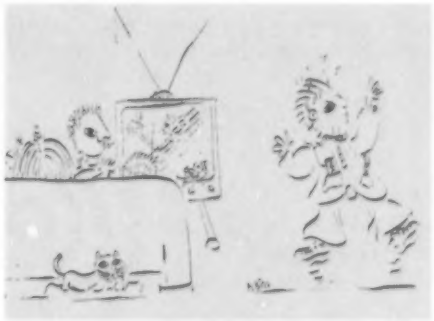
Page 1 B

CE QUE JE FAIS, CE QUE JE VEUX FAIRE

SEXPRIMER est un projet en trois volets. Le premier s'adresse aux élèves de 3e et 4e secondaire et est intégré aux cours de formation personnelle et sociale. En plus d'une information sur le développement physique, la puberté, la fertilité et les méthodes contraceptives, ces cours visent avant tout à stimuler et à renforcir chez les élèves des comportements préventifs. Pour ce faire, tous les cours permettent aux jeunes de s'exprimer sur leurs comportements personnels et les relations qu'ils entretiennent avec les autres. De cette façon, nous pensons que les jeunes sauront plus facilement reconnaître les comportements préventifs. De plus, nous insistons beaucoup pour que, non seulement ils connaissent ces comportements, mais surtout qu'ils se sentent capables de les adopter.

«Ce que je fais, ce que je veux faire», première des trois rencontres sur la sexualité a comme objectif la reconnaissance de l'activité sexuelle comme naturelle, à venir, mais pas nécessairement immédiate. Les élèves réfléchissent aussi à leur responsabilité et à leur capacité de faire des choix : retarder ou planifier sa relation sexuelle. À l'aide de discussions sur la per-

ception qu'ils ont des garçons et des filles, ils peuvent mieux saisir la variété des choix possibles. Cette rencontre insiste beaucoup aussi sur les facteurs qui influent sur ces choix. Moi, je fais ce qui est à la mode; moi, je fais comme mes camarades; moi, je fais comme à la télé; moi, je reste bien tranquille; moi, je fais ce que me disent mes parents; moi, je fais ce qu'on me demande; moi, je fais ce qui me tente; moi, je fais ce qui me paraît le mieux : autant d'exemples à discuter. Enfin, par ces discussions, l'adolescent ou l'adolescente peuvent découvrir les personnes qui l'influencent ou le ou la contrôlent et comment, lui-même ou elle-même influencent et contrôlent les autres.



Les relations entre garçons et filles

Si la première rencontre traite surtout des choix des adolescents et des adolescentes des sources d'influence, la deuxième porte plus particulièrement sur les relations entre les garçons et les filles, surtout les relations amoureuses et l'activité sexuelle.

Qu'est-ce qui est différent entre les comportements des filles et ceux des garçons? Quelle est la responsabilité de chacun et de chacune dans la direction de l'activité sexuelle? Comment dire non et pourquoi le faire? Les discussions offrent aux élèves l'occasion de répondre à ces questions et de penser aux aspects physiques, sociaux, psychologiques et moraux de la sexualité. De plus, elle leur permet de découvrir leurs attitudes et celles d'autres adolescents et adolescentes par rapport à la sexualité et de les comparer.

Page 1 C

SEXUALITÉ ET MÉTHODES CONTRACEPTIVES

Le dernier cours sur la sexualité traite de la contraception. Les adolescents et adolescentes complètent ainsi leurs connaissances sur la reproduction, la régulation des naissances et les méthodes contraceptives. Comme pour tous les autres cours, celui-ci montre aux jeunes qu'il est important de bien se connaître et de déterminer si, à ce moment de leur vie, ils se sentent prêts à avoir une relation sexuelle. Planifier sa sexualité et planifier les naissances sont abordés en même temps, la sexualité étant beaucoup plus que la relation sexuelle.

«Pourquoi parler de contraception à des enfants de 13-14 ans?» disait un parent. Eh bien, parce que les jeunes ont une vie sexuelle active à un âge de plus en plus précoce. Et même s'ils ont déjà reçu de l'information à l'école auparavant, il semble important de répéter cette information en tenant compte de leur développement. La sexualité intéresse aussi l'enfant de 7 ans, mais d'une façon différente.

Aussi, pour diminuer l'influence des amis et de la télévision où la sexualité est omniprésente, même dans la publicité «La première fois que j'ai osé... boire du Diet Pepsi...», il est important que les élèves puissent en discuter entre eux et elles avec leurs parents.

Les méthodes contraceptives

«Moi, je ne veux pas que ma fille de 14 ans prenne la pilule, c'est trop jeune et puis il y a des effets secondaires.» À l'intérieur de ce cours, toutes les méthodes contraceptives sont présentées, en insistant sur les anovulants et le condom avec mousse. Ces deux méthodes, si elles sont bien utilisées, sont de loin les plus efficaces. La contraception s'échelonne sur plusieurs années. À chaque période de la vie, certaines mesures sont meilleures que d'autres. Dans une relation stable entre deux adultes, les méthodes naturelles peuvent être privilégiées. Mais, pour les jeunes, l'efficacité doit primer, d'autant plus que les effets secondaires des anovulants sont peu importants, sinon inexistants.

Une responsabilité partagée

Ce cours s'adresse aux filles et aux garçons. Il est très important que les garçons soient informés et qu'ils sentent bien que la contraception est une responsabilité partagée. Quoiqu'en disent les jeunes, qui répètent souvent que le condom peut briser, le condom combiné à la mousse est une méthode contraceptive très efficace. De plus, cette méthode permet aux garçons de participer concrètement à la contraception. Ce cours, comme les autres, s'appuie sur des méthodes d'animation dynamique. Un théâtre-forum est proposé aux élèves, et la situation présentée fait ressortir les difficultés de parler de sexualité et de contraception avec son ami ou son amie, la fausse information sur les méthodes contraceptives et l'importance de l'influence des autres sur leur propre sexualité.

Enfin, savoir que les jeunes ont reçu de l'information à l'école peut donner aux parents une occasion de parler de sexualité et de contraception. C'est une bonne façon de connaître les opinions de l'adolescent ou de l'adolescente et d'émettre les siennes.

Volume 3
Page 1 A

MOI, QUAND JE ME REGARDE...

Atteindre une sexualité responsable demande une réflexion sur la sexualité et sur la contraception et aussi une réflexion sur soi. C'est pourquoi les cours intégrés à ce projet accordent une si grande importance aux relations interpersonnelles.

Le volet Éducation aux relations interpersonnelles s'amorce par une réflexion sur soi. Avant d'agir avec les autres, il est bon de s'interroger sur ses besoins, ses désirs, ses projets, sur ce qui me fait plaisir et ce qui me fait violence. Tous les exercices de ce volet visent à aider l'élève à mieux se connaître, à découvrir ses attitudes envers lui-même ou elle-même, ses attitudes envers les autres et dans la vie en général. A partir de mises en situation, les élèves s'interrogent sur l'image de soi. Ils sont aussi amenés à se projeter dans l'avenir. À partir de leurs commentaires, on tente de voir ce que seront ces adolescents et ces adolescentes comme adultes.

Ce premier cours est suivi par une discussion qui porte sur les relations avec les autres et permet aux individus de réviser leurs besoins. Toutes les personnes ont des besoins. Maslow, un psychologue américain en répertorie six types : les besoins physiologiques (besoin de se nourrir, de dormir, etc.) - les besoins de sécurité (ne pas avoir froid, être à l'abri des dangers, etc.) - les besoins sociaux d'appartenance (avoir sa place, recevoir de l'affection) - les besoins d'estime de soi (sentir l'appréciation des autres, etc.) - les besoins de se réaliser (se sentir utile, accomplir des choses, etc.) - les besoins de s'actualiser (s'épanouir, apprendre, etc.). Si, dans l'ensemble ces besoins sont comblés, il y a beaucoup de chances que tout individu, qu'il soit jeune ou vieux, soit heureux. La réponse à ces besoins vient progressivement. À partir de mises en situation, les élèves découvrent ainsi que, dans une relation, chaque personne cherche à satisfaire ses besoins et que la satisfaction des besoins de l'une ou de l'un ne correspond pas nécessairement à la satisfaction des besoins de l'autre.

Un retour sur soi et sur ses relations : il s'agit d'une autre étape qui peut amener l'adolescent ou l'adolescente à mieux prendre ses responsabilités. Ce sera plus facile si, à la maison, on cherche à comprendre ses besoins et à le ou la soutenir devant les autres.

Page 1 B

COMMENT DEVENIR DES ADULTES HEUREUX

Les cours sur la sexualité offerts en 4e secondaire sont différents de ceux du 3e secondaire. Par rapport à la grossesse à l'adolescence, on insistera davantage sur les conséquences économiques de la naissance et de l'éducation d'un enfant. Pour ce faire, les élèves sont amenés à participer à l'exercice suivant. À partir d'annonces classées, de comptes d'électricité et de téléphone et d'encarts publicitaires, les élèves établissent le budget nécessaire à un jeune couple avec un enfant. Cet exercice les aide à établir les coûts associés à la vie en famille. C'est une façon de les rapprocher de cette réalité. Ils en viennent alors à penser davantage à tout ce qui accompagne la naissance d'un enfant.

L'enseignant ou l'enseignante insiste aussi sur les plans de vie des jeunes. Quels sont leurs projets? Comment se voient-ils adultes et quelles sont les étapes qui les mènent à l'autonomie? Les notions de couple et de famille sont explicitées. Les jeunes reçoivent aussi de l'information sur des méthodes contraceptives, leur efficacité et leur mode d'emploi.

Page 1 C

DE LA VISITE

Il peut être difficile, autant pour les jeunes que pour les adultes, de faire une visite à une clinique médicale. Combien d'adultes vont systématiquement, tous les ans, voir leur médecin? Pour les adolescentes et les adolescents, aller consulter une première fois est souvent une décision difficile à prendre.

Pour faciliter l'adoption de comportements de contraception efficaces, il est essentiel d'avoir un bon suivi clinique. Dans ce projet, le personnel des cliniques de jeunes des CLSC va dans les écoles se présenter et informer les jeunes sur les services qu'ils offrent. Ce contact personnalisé peut faciliter la connaissance des ressources.

Accueillir les adolescents et les adolescentes, c'est d'abord les comprendre et les respecter. C'est aussi, plus particulièrement à l'intérieur de ce projet, accroître leur sens des responsabilités ainsi qu'établir une bonne communication et un climat de confiance. C'est également respecter la confidentialité. Au cours d'une première consultation, le personnel des cliniques de jeunes voit d'abord à déterminer clairement les besoins d'information et de contraception. Il vérifie comment l'adolescent ou l'adolescente perçoit l'activité sexuelle. Il attache une grande importance à leur donner une information claire, précise et collée aux préoccupations des jeunes. Cette information sera répétée à chacune des visites. Si l'adolescent ou l'adolescente manifestent le besoin d'avoir un moyen de contraception, le personnel des cliniques voit à bien l'informer sur les différentes méthodes. Il s'assure qu'il ou elle ont les habilités nécessaires pour bien contrôler la contraception. Finalement, un suivi clinique est assuré par des visites régulières, qui sont plus fréquentes au début de l'adoption d'une méthode ou d'un moyen contraceptif. Ce suivi est aussi adapté à chaque jeune selon ses caractéristiques. Pour les jeunes comme pour les adultes, ce qu'il faut, ce sont des services de qualité. Si votre adolescent ou votre adolescente parlent de contraception, pourquoi ne pas le ou la diriger vers des services qui sont conçus pour les jeunes?

Volume 4
Page 1 A

EST-CE QUE JE...

Parler en «Je». Tout comme nous le mentionnions dans un numéro précédent, les adolescents revoient, dans un des derniers cours du projet, les qualités d'une bonne communication, soit : parler en «Je», clarifier le message, faciliter une réponse et être attentif ou attentive à cette réponse. Les cours sur la communication servent aussi à présenter la communication verbale et la non-verbale. Les exercices que les élèves font en classe sont adaptés à leur situation. Ainsi, on essaie de les sensibiliser à leurs attitudes sur la communication à partir d'exemples concrets; ex. : «Ton frère fait jouer de la musique à tue-tête. Toi, tu essaies d'étudier et de te concentrer. Qu'est-ce que tu lui dirais spontanément, selon ta façon habituelle de t'exprimer?» Maintenant prépare un message en «Je». Analyser une communication et en reconnaître les composantes sont une première étape avant d'aborder la communication avec les parents et les camarades.

C'est bien beau de savoir ce qu'est la communication, encore faut-il communiquer. Les adolescentes et les adolescents sont amenés à réfléchir sur leurs façons de parler à leurs parents et leurs camarades. À partir de mises en situation et d'exemples tirés de leurs propres comportements, les élèves découvrent comment ils expriment leurs sentiments. Un premier regard sur soi, puis un regard sur les autres permettent de modifier des comportements; par exemple, il est plus facile de dire aux amis et amies de téléphoner, plutôt que de passer la soirée à attendre un téléphone. Le partage d'expériences est un élément important pour les adolescents et les adolescentes. Aussi, lorsqu'ils s'attardent à la communication parents-adolescents et adolescentes, les élèves imaginent la même situation et, ensuite, ils partagent avec les autres deux façons d'y répondre.

Par ce projet, la classe devient un lieu de partage d'expériences et d'apprentissages de comportements, d'attitudes et de valeurs. À l'aide d'un matériel pédagogique détaillé, l'enseignant ou l'enseignante peuvent aider les jeunes à découvrir un lien entre ce qu'ils sentent et ce qu'ils font. Ce matériel, qui a été évalué, est d'ailleurs remis aux élèves. Par cette démarche structurée, les adolescents et les adolescentes s'interrogent à leur tour sur la communication.

Page 1 B

PENDANT CE TEMPS, EN 4e SECONDAIRE

Lorsqu'on parle de contraception et de services cliniques aux jeunes de 4e secondaire, la réalité n'est plus celle vécue en 3e secondaire. Rappelons-nous que l'adolescence est ce moment de la vie où la personne évolue le plus rapidement. Si les jeunes de 13 ou 14 ans s'interrogent sur leur sexualité, plusieurs jeunes de 15,16 et 17 ans ont déjà une vie sexuelle active. Les cours sur la contraception à la sexualité de 4e secondaire viennent compléter les connaissances

des jeunes sur la reproduction, la régulation des naissances et la contraception. Dans ces cours, les élèves essaient d'abord de définir ces mots et, ainsi, ils prennent conscience de leurs besoins. Ensuite, les jeunes vérifient leurs sentiments par rapport à ce sujet. Comment se sentent-ils, par exemple, lorsqu'ils pensent à une grossesse ou à la contraception? Après cette période de réflexion, l'enseignant ou l'enseignante et l'infirmière ou l'infirmier scolaire tracent un portrait de la situation locale de la sexualité à l'adolescence. Combien de jeunes sont actifs sexuellement? Combien d'adolescentes deviennent enceintes? Qu'est-ce qui se passe alors? Quels sont les choix des adolescents et des adolescentes? Finalement, tous et toutes précisent leurs connaissances et leurs préjugés par rapport à la contraception.

Comme en 3e secondaire, ce cours se termine par l'inventaire des services et des ressources du milieu. Une visite des personnes qui travaillent à la clinique de jeunes complète la partie de la formation qui traite de sexualité et de contraception. Pendant tous ces cours, les garçons et les filles se posent des questions sur un sujet qui les concerne tous et toutes. Il est important que cette formation touche autant les garçons que les filles, parce que la contraception est une responsabilité partagée. De même, les jeunes doivent pouvoir parler de sexualité avec des adultes masculins et féminins. Pour certaines familles, cela peut être plus difficile. Que ce soit par les enseignants, les amis ou les pères, les garçons, comme les filles, aiment avoir aussi le point de vue des adultes du sexe masculin. Tout comme nous, ils savent qu'hommes et femmes vivent cette réalité différemment.

Page 1 C

LES JEUNES PARTICIPENT

Pour ce projet, nous avons adapté le contenu des cours de formation personnelle et sociale à partir de différents documents pédagogiques. Mais c'est bien plus à partir des expériences des enseignants et enseignantes et des infirmiers et infirmières scolaires qu'a été préparé le contenu des cours de ce projet. De cette façon, nous sommes assurés d'être collés à la réalité des écoles. Mais pour atteindre les adolescents et les adolescentes, il faut aussi tenir compte d'eux et d'elles. C'est pour cela que des activités toutes spéciales ont été organisées. En voici deux exemples :

«L'amour et la sexualité : ça s'apprend», c'est le titre d'une petite brochure conçue et illustrée à l'aide d'élèves et qui est intégrée aux cours sur la sexualité et la contraception. Les textes insistent sur les questions à se poser avant d'entreprendre une relation amoureuse. Les marques d'affection, l'intérêt de chacun et chacune, les endroits où en savoir plus et l'importance de se laisser la chance d'apprendre sont les principaux thèmes de cette brochure qui est distribuée aux élèves.

En 3e secondaire, on insiste davantage sur l'image de soi. Qu'est-ce qu'on est et qu'est-ce qu'on veut devenir? Pour donner à cet exercice toute l'importance qui lui revient, l'école a pensé à une façon originale de conserver une lettre que les jeunes s'écrivent. À la fin d'un des cours, l'enseignant ou l'enseignante et l'infirmière ou l'infirmier demandent à chaque élève d'écrire «La lettre à soi» : Qu'est-ce que je serai dans deux ans? Comment je me vois, mes forces et mes faiblesses, ce que j'aime le moins, ce qui m'est agréable? Les lettres sont remisées en lieu sûr à l'école. Les jeunes pourront ainsi reprendre leur lettre dans deux ans, à la fin de leurs études secondaires. La prévision d'une cérémonie future donne beaucoup de sens à cette activité et les jeunes y mettent tout leur coeur.

Volume 5
Page 1 A

LE BILAN D'UN PROJET

Pour les jeunes, le mois de juin c'est la fin de l'année scolaire. Pour tous ceux et toutes celles qui ont participé au projet SEXPRIMER, c'est le moment d'en faire le bilan. Plusieurs élèves des 3e et 4e secondaires ont reçu des cours spécialement conçus pour favoriser le contrôle de la sexualité et de la contraception. La prévention des grossesses à l'adolescence nécessite un effort soutenu et concerté des écoles et des services de santé. C'est pourquoi ce projet a été mis en place. Mais qu'en pensent les jeunes?

Des commentaires

A l'école, les élèves ont pu donner leurs commentaires sur l'ensemble du projet. Leur évaluation est très positive. D'ailleurs, la majorité des élèves conseilleraient ce cours à leurs amis et amies et même, pour certaines et certains, aux adultes. Dans l'ensemble, ce cours leur a permis de mieux se connaître, de mieux communiquer et de mieux comprendre leur rôle dans le contrôle de la sexualité et de la contraception. En général, le projet semble avoir donné plus de confiance aux élèves : «Le projet m'a permis de me connaître davantage et de m'apprécier davantage.» Ils indiquent l'importance de s'exprimer. Ils se sentent plus responsables, moins facilement influençables par les autres : «Je me sens plus informée et plus responsable.» En somme, le projet semble avoir atteint ses objectifs. Pour ces élèves, les responsabilités liées à la sexualité sont plus évidentes : «Ça fait prendre conscience que finalement la sexualité ce n'est pas rien que faire l'amour, c'est aussi beaucoup de responsabilités et d'engagements.»

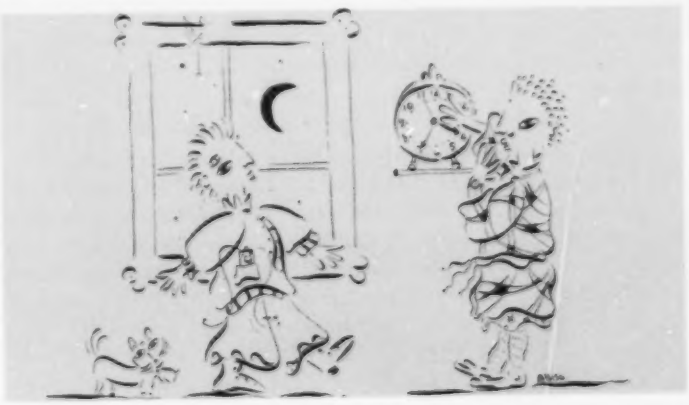
Ce bilan positif de plusieurs élèves nous encourage. Il fait voir la pertinence de parler de sexualité et de contraception à l'école. Il révèle surtout qu'une sexualité responsable, tant pour les adolescents et les adolescentes que pour les adultes, est beaucoup plus que la simple connaissance des méthodes contraceptives. Elle s'inscrit plutôt dans le développement de l'identité de chacun et chacune. La sexualité responsable est basée sur la connaissance de soi et des autres et sur les façons, dans une relation, de savoir dire non et de communiquer ses sentiments.

Page 1 B

APPRIVOISER LES CONFLITS

Les conflits ne sont pas réservés aux relations entre employeurs et employés ou employées ni aux relations entre les adultes. Les conflits font partie de notre quotidien et de celui des adolescents et des adolescentes. Trouver les causes du conflit, les réactions à ce conflit et les moyens de le régler est un des exercices faits par les élèves de 4e secondaire.

Les causes de conflits à l'adolescence sont nombreuses. Les disputes avec les parents sur les heures de sortie, les difficultés avec les amis et les amies, la jalousie, l'incompréhension, toutes ces situations peuvent entraîner un conflit. L'adolescent ou l'adolescente comme l'adulte, peuvent adopter alors diverses attitudes. Il ou elle peuvent se soumettre à l'autre, se fermer à l'autre, se bagarrer avec l'autre ou discuter et négocier. En plus de nommer les causes d'un conflit



et les attitudes devant ce conflit, les élèves tentent de découvrir les valeurs et les façons de régler ces mésententes. Il est d'abord important de reconnaître le conflit. Par la suite, il faut en discuter et essayer de trouver ensemble une solution. Ce qui rend possible cette solution, ce sont certaines valeurs. Le respect de soi et des autres, la dignité, la justice et l'authenticité, ces valeurs permettent en effet de discuter ouvertement et d'éviter que le conflit ne dégénère en une crise plus importante.

Reformuler pour mieux communiquer

Dans le cas des conflits, comme dans d'autres situations, la communication est souvent le meilleur moyen de s'en sortir. Si les élèves de 3e secondaire ont réfléchi sur la façon de parler en «Je», ceux et celles de 4e secondaire reviennent sur la reformulation. Reformuler, c'est dire dans mes mots ce que l'autre vient de dire afin de m'assurer que j'ai bien compris. Si dans les discussions entre les jeunes, il y a souvent des malentendus, la reformulation peut permettre d'en éviter. Dans les discussions entre parents et adolescents ou adolescentes, reformuler est aussi une façon de bien se comprendre. Combien de fois croyons-nous avoir compris quelque chose, alors que l'autre nous dit que ce n'est pas ce qu'il ou elle ont voulu dire? Il est tellement plus simple de reformuler, de dire «Lorsque tu dis... je comprends... Est-ce bien cela?» ou encore «Quand tu me dis... tu veux dire que...» et ainsi de s'assurer d'une bonne compréhension. Si, à l'occasion, certaines discussions avec un adolescent ou une adolescente apparaissent floues, il ne faut pas hésiter à reprendre ce qu'il ou elle viennent de dire et lui demander si c'est bien cela qu'il ou elle veulent dire. De cette façon, tout en s'assurant de bien comprendre, le parent peut aussi aider l'adolescent ou l'adolescente à bien définir ce qu'il ou elle veulent dire.

Articles traitant de la communication parents-adolescents et adolescentes

La communication parents-adolescents et adolescentes	Volume 1	Volume 2	Volume 3	Volume 4	Volume 5
Titres des articles.	La communication parents-adolescent. Ce que pensent les jeunes et leurs parents de la communication. Un complément d'information.	Un, deux, trois... communiquer. Parler de sexualité à l'adolescence. Imaginer des situations pour mieux réagir.	Les attitudes des parents et la communication. Dire ce qu'on vit, s'intéresser à l'adolescent ou l'adolescente. Le choc des idées.	La famille, tout un système! Les adolescents et les adolescentes griffonnent.	L'apport des parents. Mille et une façons de se parler. Les petits pas d'un projet.
Sujets abordés.	L'importance de la communication parents-adolescents et adolescentes. Les opinions des jeunes et des parents à l'égard de la communication parents-adolescents et adolescentes. L'annonce d'une brochure d'information publiée par le MSSS.	Les paramètres d'une communication réussie. Pourquoi parler de sexualité à l'adolescence. Des trucs pour faciliter la communication sur la sexualité.	L'apport des parents quant aux valeurs relatives à la sexualité. Des trucs pour faciliter la communication. Un exemple des valeurs relatives à la sexualité.	Une approche systémique de la dynamique familiale. La réaction des adolescents vis-à-vis de la sexualité. Pourquoi faire participer les parents à la prévention des grossesses à l'adolescence?	Pourquoi faire participer les parents à la prévention des grossesses à l'adolescence. La communication comme élément de soutien pour les adolescents et les adolescentes. L'évaluation du projet.
Particularités	Selon la situation, l'annonce de la brochure du MSSS peut être annulée ou remplacée par autre chose.			Les réponses obtenues à l'aide des affiches-graffitis.	

Volume I
Page 3 A

LA COMMUNICATION PARENTS-ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES

Quand les parents ou les adolescentes et les adolescents sont interrogés sur leurs principales difficultés, un grand nombre d'entre eux indiquent la communication parents-adolescents et adolescentes comme principal problème. Une étude faite auprès des jeunes de 3e, 4e et 5e secondaire signale que les conflits familiaux influent sur le comportement des jeunes. Et lorsqu'on parle de conflits familiaux, on pense, entre autres, à l'indifférence ou aux difficultés de communication qui peuvent exister au sein de la famille. Peu importe le sujet de discussion, les attitudes et les comportements des jeunes dépendent du dialogue qu'ils ont ou n'ont pas avec leurs parents. Voyons ce qu'en disent les jeunes et ce qu'en pensent les parents.

Page 3 B

CE QUE PENSENT LES JEUNES ET LES PARENTS DE LA COMMUNICATION

Au cours de rencontres avec des groupes de jeunes, nous les avons interrogés sur la communication parents-adolescents et adolescentes. À la question : «Peux-tu parler de n'importe quel sujet avec tes parents»? ils répondent : «Non, parce qu'il y a des sujets dont je n'ose pas parler avec ma mère, cela peut amener des conflits». Un autre dit : «Oui, ça vient tout seul, au souper on se parle de notre journée...» ou encore «Moi, ma mère, quand elle voit que je ne me sens pas bien, elle vient me demander ce qu'il y a». Pour certains et certaines, on ne parle pas des mêmes choses avec son père ou sa mère. En somme, quand on interroge les jeunes sur la communication qu'ils ont avec leurs parents, on s'aperçoit que la facilité à communiquer varie beaucoup d'une adolescente ou d'un adolescent à l'autre. Entrer en relation avec une autre personne n'est pas toujours facile. Les jeunes à cet âge veulent s'affirmer, accroître leur autonomie. Ils se sentent confrontés à leurs parents. C'est peut-être un des éléments qui ne facilite pas la communication. Mais les jeunes disent aussi qu'ils n'ont pas toujours plus de facilité à parler à leurs amis ou amies, à leur «blonde», à leur «chum». Communiquer nous semble naturel. On ne peut pas ne pas communiquer. Mais, la communication, comme toute chose, demande une certaine connaissance et de la pratique.

Les parents

Être parent d'un adolescent ou d'une adolescente, c'est d'abord s'adapter à une nouvelle situation. L'adolescence comprend certaines étapes que les jeunes traversent à des rythmes variés.

À la puberté (11-13 ans), les adolescentes et les adolescents rejettent les valeurs et les croyances de leur enfance et deviennent préoccupés par leurs besoins, leurs désirs. Ils exigent, deviennent catégoriques, impatients. Ils confrontent leurs parents, mais dans un climat d'insécurité puisqu'ils ne sont pas sûr d'eux et d'elles-mêmes. Ils veulent faire des choses, mais leur autonomie est limitée. Les amies et amis deviennent plus importants et sont plus nombreux.

Au milieu de l'adolescence (14-16 ans), ils commencent à s'opposer et à se mesurer à l'adulte. C'est l'étape de la construction de leur identité, l'âge de l'affirmation de soi. Ils peuvent s'éloigner de leurs parents, l'insécurité est moins grande.

À la fin de l'adolescence (17 ans et plus), les jeunes ont une identité qui s'affirmera avec le temps. Ils sont maintenant plus autonomes et leurs idées sont moins facilement remises en question par les parents. Ils précisent leurs choix d'avenir et entrevoient la place qu'ils occuperont dans la société.

Nous avons rencontré des parents. Ils nous disaient comment ils se sentaient touchés par tout ce qui arrivait à leur adolescent ou à leur adolescente. Tous disaient essayer de communiquer avec leur enfant malgré les difficultés.

«Avant, on se parlait facilement, mais depuis quelque temps, elle est silencieuse, elle ne me parle plus si facilement.» «Moi, avec ma fille, on se parle de tout. Ses amies viennent me voir et me racontent leurs affaires. Ça va bien, mais il y a quand même des situations que je trouve difficiles.» D'autres disent ne pas savoir s'ils doivent permettre davantage de choses ou, au contraire, être plus sévères.

Les parents doivent donc s'adapter au développement de leur adolescent. Ils doivent graduellement accepter son autonomie et entrevoir leurs relations avec leur enfant différemment. Les parents que nous avons rencontrés nous disent tous essayer de communiquer avec l'adolescent ou l'adolescente, mais tous avouent avoir certaines difficultés.

Page 3 C

UN COMPLÉMENT D'INFORMATION

Dans ce bulletin de liaison, vous trouverez de l'information sur la sexualité des jeunes et la communication parents-adolescents et adolescentes. Une nouvelle brochure du ministère de la Santé et des Services sociaux vient de paraître. «Sexualité et MTS, parlons-en» apporte un complément d'information, notamment sur les maladies transmissibles sexuellement. Destinée aux parents d'adolescent ou d'adolescente, cette brochure est un guide qui vous sera utile dans les conversations que vous aurez avec votre adolescent ou votre adolescente. Vous pouvez vous la procurer gratuitement en vous adressant à votre direction de santé publique, votre centre local de services communautaires ou à la :

Direction des communications
Ministère de la Santé et des Services sociaux
1088, rue Raymond-Casgrain
Québec (Québec)
G1S 2E4
Tél : 1-800-463-5656

Volume 2
Page 3 A

UN, DEUX, TROIS... COMMUNIQUER

Ce n'est pas le titre d'une chanson, ni une nouvelle danse. Un, deux, trois... communiquer rappelle plutôt que dans toute communication, il y a des étapes, des points qui peuvent améliorer une communication. La communication, c'est l'émetteur (qui transmet le message) - le message verbal et le non verbal (les mots utilisés et les attitudes qui accompagnent le message) - le récepteur (qui reçoit le message) - et la réponse ou la réaction.

Certains principes peuvent améliorer la communication, non seulement avec l'adolescent ou l'adolescente mais aussi, avec toute personne. Il importe d'abord d'exposer clairement sa pensée plutôt que de dire «Moi tu sais...» ou : «Tu comprendras plus tard...» Si je veux éviter les malentendus, les situations flottantes où l'on ne sait trop quoi penser, il est toujours mieux d'énoncer sans détour ce que je veux dire. Un exercice utilisé par plusieurs groupes d'entraide afin de faciliter la mise en pratique de ce premier principe est de parler en «Je». En évitant d'utiliser le tu ou le on comme dans «Toi, on sait bien...» ou dans : «On peut peut-être voir...», je permets au récepteur, à la personne à qui je parle de comprendre ce que je veux dire.

Une deuxième façon d'améliorer la communication est de clarifier sa pensée, non : «Je sors ce soir..», mais : «Je sors ce soir avec Roger, nous allons au cinéma.» Clarifier sa pensée, c'est expliquer ce que je dis, compléter ma phrase. Faciliter une communication, c'est aussi permettre la réponse. De cette façon, la personne à qui je parle peut, à son tour, réagir, dire qu'elle a compris si je lui demande, par exemple : «Qu'est-ce que tu en penses?»

Enfin, si je facilite une réponse, je dois aussi être attentif ou attentive à cette réponse : «Comment a été ta journée à l'école?» «Bien, j'ai rencontré mon professeur de mathématique...» «Moi, j'ai eu une journée terrible...» Si nous provoquons une réponse, il faut alors être à l'écoute de cette réponse. Cela montre notre intérêt et vient boucler la boucle de la communication. Un manque d'écoute est souvent à la source de certaines des difficultés de la communication

UN, DEUX, TROIX... EXPOSER CLAIREMENT SA PENSÉE :

PARLER EN «JE», CLARIFIER SON MESSAGE, FACILITER UNE REPONSE, ÊTRE ATTENTIF OU ATTENTIVE À LA RÉPONSE

Page 3 B

PARLER DE SEXUALITÉ À L'ADOLESCENCE

Si un sujet peut facilement nous mettre dans l'embarras, dans nos discussions, c'est bien la sexualité. Avant, les parents parlaient des abeilles, de l'anatomie ou de rien du tout. Mais aujourd'hui, avec ce que les enfants voient à la télévision, dans les revues ou ce qu'ils entendent de leurs copains et copines, il est difficile pour les parents d'éviter la question. Comment alors parler de sexualité avec nos adolescents et adolescentes?

Se parler entre parents

La communication qu'ont les parents avec leur adolescent ou leur adolescente est souvent à l'image de celle qu'ils ont avec d'autres adultes. Pour les parents, une première étape vers le dialogue avec leur adolescent ou leur adolescente peut donc être de s'en parler entre eux, voir comment chacun et chacune aborderaient le sujet, écouter ce que les autres en pensent. Mais, bien plus, les parents doivent être constants, tenter de transmettre une même information. Peu importe la composition familiale, que les deux parents soient présents ou que l'adolescent ou l'adolescente ne vivent qu'avec l'un ou l'autre de ses parents, la constance est à la fois la meilleure et certes, la plus difficile des choses à faire avec son adolescent ou son adolescente.

Et pour les personnes seules, parler de sexualité avec ses amis ou amies, d'autres femmes, d'autres hommes est sûrement une façon d'y voir plus clair, d'éliminer des doutes, de trouver des solutions originales.

À l'adolescence, un bon moment

Bien que plusieurs parents aient déjà parlé de sexualité à leur enfant alors que celui-ci avait 2, 4, 8 ou 10 ans, il semble important d'en reparler à l'adolescence, et cela pour deux raisons. D'abord, pour plusieurs jeunes, c'est à l'adolescence qu'ils auront leur première relation sexuelle (50 p. 100 avant 16 ans). Pour le parent, c'est aussi à l'adolescence de son enfant qu'il aura ses plus grandes inquiétudes. Mais, bien que ce soit un bon moment, ce n'est peut-être pas celui qui est le plus facile. L'adolescence signifie pour les jeunes : l'autonomie. Ils cherchent à éliminer toute intervention parentale, à cause de cette recherche d'autonomie. Même s'ils ont l'air de ne pas vouloir entendre, et c'est souvent l'attitude favorite des adolescents et des adolescentes, cela ne veut pas dire qu'ils n'enregistrent pas. Et pour les parents, il ne faut pas croire que les jeunes de 13, 14 et 15 ans savent tout sur la sexualité.

Bien sûr, ils en entendent parler à l'école. Pourtant, le plus souvent, ce n'est que de deux à cinq heures pendant toute une année scolaire qui seront consacrées à la sexualité. Ils en entendent aussi beaucoup parler par les amis ou d'autres adolescents et adolescentes. Souvent, cette information n'est pas complète même parfois, elle est tout à fait erronée. Le parent demeure la personne la plus importante pour l'adolescent ou l'adolescente, alors pourquoi ne pas lui parler de sexualité?

Page 3 C

IMAGINER DES SITUATIONS POUR MIEUX RÉAGIR

La sexualité peut être, pour les parents, un sujet délicat à aborder avec leur adolescent ou leur adolescente. D'une part, les parents peuvent ressentir certains malaises lorsqu'il s'agit de parler sexualité. S'ils ne se réfèrent pas à la façon dont leurs parents en parlaient, plusieurs n'ont pas d'exemple de discussions sur le sujet et, bien plus, dans certaines de nos familles, le sujet était carrément tabou. Pour le parent, il s'agit donc de se rappeler qui, chez eux, transmettait l'information et comment cette personne le faisait. Une autre attitude fréquente chez les parents est la négation de la sexualité. Pour plusieurs parents, leur adolescent ou leur adolescente est trop jeune pour parler de sexualité. Il ou elle ne pense pas à cela; quand donc aurait-il ou aurait-elle pu le faire? Nous avons souvent mentionné dans ce numéro ainsi que dans le numéro précédent que les jeunes ont une vie sexuelle précoce. Il importe alors, pour le parent, de cesser de nier la sexualité et de l'aborder directement. Une information préventive est une des solutions à la diminution des grossesses. De plus, il faut bien voir que parler de sexualité ne pousse pas nécessairement les jeunes à une relation sexuelle.

Même si on dit qu'il est bon de parler de sexualité, il est souvent difficile de le faire. Deux choses peuvent aider les parents dans ce sens. D'abord, il faut reconnaître ses craintes. Qu'est-ce que je ressens, qu'est-ce que je dis, qu'est-ce que je fais par rapport aux réactions de mon adolescent ou de mon adolescente? Lorsque nous parlons de réactions, nous pensons à toutes les réactions de l'adolescente ou de l'adolescent et non seulement à celles qu'il ou elle peuvent avoir vis-à-vis de la sexualité. Ensuite, il peut être utile d'imaginer certaines situations et voir comment, devant de telles situations, nous réagirions. Cette réflexion peut se faire individuellement, avec son conjoint ou sa conjointe, avec des amis ou amies ou avec d'autres parents d'adolescents ou d'adolescentes. Voici quelques exemples de situations pour lesquelles vous pouvez tenter d'imaginer vos réactions :

- Vous demandez à votre jeune voisine de 16 ans de venir garder à la maison. Elle accepte et vous demande si elle peut venir avec son copain.
- Vous êtes en auto avec votre fils de 15 ans. Il vous dit tout simplement que faire l'amour, il sait ce que c'est, parce qu'il l'a déjà fait avec son amie.
- Vous revenez à la maison à l'improviste et vous surprenez votre fille et son copain à se caresser passionnément sur le divan du salon.
- Votre fils de 17 ans vous demande si son amie peut venir passer la fin de semaine à la maison.
- Votre fille de 14 ans vient vous voir dans votre chambre et vous demande si elle peut prendre la pilule.
- Vous recevez des amis à souper. Vous discuter de pornographie. Votre fils dit : «Moi, j'ai déjà vu ces films-là et ça ne m'excite même plus.»

La réflexion sur de telles situations peut faciliter la discussion. Les parents peuvent aussi imaginer que l'adolescent ou l'adolescente abordent lui-même ou elle-même le sujet afin de se sentir plus à l'aise. Mais, par

dessus tout, il est important de ne pas retarder indéfiniment une discussion sur la sexualité avec votre adolescent ou votre adolescente. Parler de sexualité est un des aspects de la communication parents-adolescents et adolescentes.

Volume 3
Page 3 A

LES ATTITUDES DES PARENTS ET LA COMMUNICATION

La prévention des grossesses à l'adolescence met d'abord l'accent sur la communication entre les parents et leurs adolescents ou adolescentes autour de la sexualité. Mais cette communication n'est qu'un des éléments de la prévention. Bien sûr, la formation offerte aux élèves les informe sur la sexualité et la contraception. Elle insiste aussi sur les habiletés qui leur permettent de prendre une décision, de s'interroger sur leurs besoins et de communiquer avec leur partenaire. La communication parents-adolescents et adolescentes est aussi beaucoup plus qu'une simple discussion sur la sexualité et la contraception.

Ce sont les parents qui transmettent le mieux les valeurs liées à la sexualité

Mais, qu'est-ce donc qu'une valeur? Le dictionnaire nous dit qu'une valeur correspond à ce que la personne croit et à partir de quoi elle forme son jugement, lequel est plus ou moins en accord avec celui de la société de l'époque. Les valeurs sont au centre de toute éducation. Par exemple, les valeurs contenues dans le programme de formation personnelle et sociale sont, entre autres, l'amour de la vie, le sens des responsabilités, le partage, la maîtrise de soi, l'épanouissement, le respect de soi et des autres, la liberté et l'égalité des sexes. Toute famille transmet aussi des valeurs.

La famille et les valeurs

Les valeurs ne se transmettent pas uniquement par la parole. Les valeurs familiales sont davantage liées aux gestes quotidiens. Les parents transmettent des valeurs sans nécessairement s'en rendre compte. C'est beaucoup plus le contact répété, les gestes et les paroles qui, de jour en jour, constituent les exemples à partir desquels les jeunes connaîtront les valeurs de leurs parents et formeront les leurs. Parce que ce sont les personnes les plus importantes pour eux et pour elles, les parents sont les mieux placés pour transmettre les valeurs aux adolescents.

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'adolescence est un moment de la vie où l'individu forme sa personnalité. C'est souvent à ce moment qu'il identifiera les valeurs qui lui sont propres. Ainsi, il pourra les confronter avec celles de ses parents. Pour les parents, c'est souvent un moment où ils auront à se remettre en question. Sans dire que le parent doit adopter les valeurs des jeunes, il doit néanmoins écouter, discuter et, souvent, s'adapter à ce que l'adolescent ou l'adolescente pensent.

Les parents transmettent des valeurs par la communication, mais aussi par leurs façons d'être. Pour la sexualité, tout comme pour l'égalité des sexes, la liberté ou d'autres attitudes, les façons d'agir des parents sont des exemples importants pour les jeunes.

Page 3 B

DIRE CE QU'ON VIT, S'INTÉRESSER À LUI

Pour les parents, l'adolescence n'est pas une période toujours facile. Tout changement, quel qu'il soit, entraîne des périodes d'ajustement, des périodes d'instabilité. On n'a qu'à penser aux déménagements, aux changements de travail, aux périodes de chômage, aux problèmes de santé qui peuvent nous affecter, nous les parents, et regarder comment ces changements perturbent notre équilibre. Qu'est-ce que la communication peut faire dans ces moments-là pour nous aider? Pour les parents, parler de ce qui leur arrive avec d'autres parents peut être une première chose à faire. On peut apprendre de l'expérience des autres, trouver un soutien, de l'entraide. Avec les adolescents ou les adolescentes, la communication peut aider à rétablir la confiance. **Même si on ne peut s'attendre à tout régler du jour au lendemain, la communication permet de donner aux parents, comme aux adolescents ou aux adolescentes, une place pour s'exprimer, pour dire leurs besoins, leurs inquiétudes, leurs opinions, leurs valeurs.** Le parent peut, par la communication, parler de ce qu'il vit, de ce qu'il ressent et dire à l'adolescent ou à l'adolescente qu'il s'intéresse à lui ou à elle, à sa santé, à ce qu'il ou elle font et pensent.

Pour parler de sexualité, les parents peuvent aussi partir de leurs propres expériences. Bien souvent, il suffit de commenter des gestes quotidiens. Se donner de l'affection, parler de notre tendresse, de l'importance pour les parents aussi d'être aimés. Pour faciliter la communication, il suffit aussi de choisir le moment.

Pour une communication active il vaut souvent mieux choisir un moment propice.

Comme le rapportait un parent : «J'ai présenté le journal à ma fille et je lui ai demandé si ça lui tentait d'en parler. Ma fille m'a répondu qu'elle en avait déjà parlé à l'école, puisqu'elle en avait assez. Plus tard, mon cousin arrive, il soupe avec nous. Après le souper, je lui montre le journal et on commence à en parler. Ma fille était assise. Elle ne s'est pas levée, elle a préféré écouter».

Les adolescents, tout comme nous, ne sont pas toujours prêts à communiquer. Il est important de penser au contexte de la communication. Choisir le bon moment pour parler peut être un élément qui facilite la communication.

Page 3 C

LE CHOC DES IDÉES

L'attitude des parents, tout comme celle des adolescents ou des adolescentes, peut nous montrer comment peuvent se transmettre certaines valeurs. L'exemple choisi en est un parmi tant d'autres. Prenons l'attitude des parents et des adolescents ou des adolescentes par rapport à la responsabilité de la contraception. L'adolescent peut valoriser un de ses copains qui se vante d'avoir couché avec plusieurs filles. Il peut aussi ne pas considérer une fille dont on raconte la même chose. Pour un même comportement, donc, l'adolescent adopte une attitude différente.

Le parent peut, de son côté, considérer que la contraception, c'est l'affaire des filles. C'est tellement plus simple pour une fille de prendre la pilule! Au même moment, il ne parle pas de contraception à son garçon. Du même coup, il donne plus de responsabilités à la fille qu'au garçon. Et, si les deux s'en parlaient, quelle serait l'attitude de l'adolescent?

LA FAMILLE, TOUT UN SYSTÈME!

La communication parents-adolescents et adolescentes se passe, la plupart du temps, à l'intérieur du milieu familial. Nous avons vu que plusieurs comportements familiaux se font sans même qu'il y ait communication ou échange de paroles. Quand les parents communiquent avec les adolescents ou les adolescentes, il y a aussi certaines façons de faire qui facilitent et améliorent la communication. Un autre élément qui peut améliorer la communication parents-adolescents et adolescentes est de voir la famille comme un système.

Le milieu familial

Le milieu familial, tout comme le milieu de travail ou le milieu social, évolue et se transforme selon ce que fait ou ne fait pas chacune des personnes de ce système. Lorsque nous préparions cet article, une image nous est venue à l'esprit. Une image vaut mille mots, dit-on. La famille est comme une partie de billard. Les parents et les enfants sont les boules. Chacune roule et se place selon les événements. L'enfant grandit, change. À l'adolescence, c'est comme si la boule-adolescent ou adolescente venaient cogner les autres boules du milieu familial. À cette période, c'est le besoin d'autonomie, la définition des valeurs, la critique du contrôle familial qui se manifestent. Les parents, quant à eux, veulent garder le contrôle qu'ils ont établi petit à petit tout au long de ces années passées en commun. Regardons le prochain jeu, celui où la boule-adolescent ou boule-adolescente viennent frapper la boule-parent à propos des heures de rentrée et de sortie.

Différents systèmes

Il y a différents systèmes familiaux. Tous sont le produit de nos valeurs, de notre éducation et de notre milieu. En tant que parents, nous reproduisons ce que nous avons connu, tout en donnant notre marque particulière à la façon que nous avons d'éduquer nos enfants. Toutes les façons sont uniques. Toutes essaient de maintenir l'équilibre et l'harmonie de chacune des personnes et de la famille. On peut, bien sûr, regrouper ces différentes façons de faire dans de grandes catégories. Aucune catégorie n'est complète ni ne parvient à exprimer toutes les nuances, elles ne sont qu'un reflet possible de la réalité. Retournons à notre boule de billard mis en jeu par l'adolescent ou l'adolescente.

Un système rigide contrôle la boule-adolescent ou adolescente. Il ne laisse pas les boules-parents se faire cogner sans savoir où elles vont aboutir. Un système rigide peut amener la boule-adolescent ou la boule-adolescente à aller choir en dehors de la table. Si les parents ne bougent pas, la boule lancée avec force va se retrouver en dehors du jeu. Un des dangers de ce système, c'est d'entraîner des réactions vives de la part de l'adolescent ou de l'adolescente.

Le système laisser-aller amène un jeu tout à fait différent. La boule-adolescent ou boule-adolescente cognent souvent la boule-parent qui se déplace constamment selon le bon vouloir de la première. Le parent ne s'affirme pas. Qu'arrive-t-il alors? Si la boule-adolescent ou adolescente se retrouve en dehors du jeu, elle y reste. Sinon, l'adolescent ou l'adolescente en viennent à modifier le système constamment selon ses humeurs, ses réactions. Existe-t-il un système idéal?

Comme pour le jeu de billard, une bonne partie nécessite un déplacement du jeu régulier et contrôlé par tous ceux et toutes celles qui y jouent, les personnes ayant le plus d'expérience étant celles qui ont le plus de chances de se trouver dans les meilleures positions. Un système de transactions souples est un système où les joueurs sont prêts à renégocier les règles selon les événements. Les adolescentes et adolescents ont besoin d'avoir des limites même s'ils les contestent. Ils ont aussi besoin de ressentir leur influence sur les autres. Ils sont bien conscients qu'ils vieillissent et qu'ils sont à même de prendre des responsabilités. Ils peuvent modifier le jeu. S'il n'y a pas de règles, l'adolescent ou l'adolescente peuvent se demander si ses parents l'aiment. C'est toujours important pour tout individu de se sentir aimé et encore plus à l'adolescence. L'absence de règles peut signifier pour l'adolescent ou l'adolescente que ses parents se foutent de ce qu'elle ou il vit. Par ailleurs, trop de règles entraînent souvent des contestations qui peuvent déclencher des réactions imprévues.

Il n'y a pas que les relations entre parents et adolescents ou adolescentes qui viennent déplacer le jeu. Actuellement, un nombre grandissant de familles sont monoparentales. De telles situations sont aussi responsables de l'évolution du système familial. Tous les participants et toutes les participantes du système occupent alors de nouvelles places et se retrouvent avec une boule en moins ou, encore, avec de nouvelles boules sur le jeu.

Entrevoir la famille comme un système est un autre aspect des relations parents-adolescents ou adolescentes. Dans un système, il y a des façons de communiquer. Il y a aussi des interactions, ces moments où les boules sont en contact sans nécessairement se parler. S'arrêter et regarder comment ces moments-là se vivent est un exercice qui peut nous en apprendre beaucoup sur notre relation familiale.

Réussir à maintenir une communication parents-adolescents et adolescentes satisfaisante demande une ouverture qui donne à ces derniers et ces dernières une place réelle dans l'interaction familiale. Apprendre à respecter le point de vue de l'adolescent ou de l'adolescente et aussi apprendre à exprimer les raisons de son point de vue peuvent amener des interactions plus souples et respectueuses de chacune et de chacun.

Page 3 B

LES ADOLESCENTS ET LES ADOLESCENTES GRIFFONNENT

La sexualité, une affaire de coeur, de corps, de tête. Donner la chance aux adolescents et aux adolescentes de s'exprimer librement sur une telle phrase, c'est prendre une chance. Rappelez-vous comment pipi et caca ont fait rire vos jeunes enfants. Un peu plus tard c'est cul, téton, pénis qui les font rire. À 13, 14, 15 ans, ont-ils et ont-elles la maturité pour réagir sérieusement? C'est la chance que nous et les directions d'école avons prise. Bien sûr, certains des graffitis sont vulgaires. Ce qui m'a surpris, c'est tout de même la participation de plusieurs à ce jeu pas vraiment facile. Il ne faut pas oublier que les adolescents et les adolescentes sont justement à l'âge de choisir, de définir ce qu'est, pour eux et pour elles, la sexualité. Certaines et certains jeunes ne se sont servis de ces affiches que pour faire sortir leurs émotions, pour rigoler d'un sujet avec lequel il ne se sentent pas nécessairement à l'aise.

Pour ceux ou pour celles qui ont répondu, la sexualité est une affaire de coeur tout d'abord, mais la tête prend une importance quand vient le temps de prendre une décision : «La sexualité, je pense que c'est une affaire de coeur, de corps, de tête». «La sexualité est une affaire de corps, le sexe c'est avec le corps que ça se passe». Voilà des exemples de réponses de jeunes. Il faut bien dire que nous avons eu plusieurs réponses au goût douteux. Ce que ces réponses traduisent, c'est aussi les valeurs des jeunes. Quand ils disent : «Prêt ou pas prêt, j'y vais» ou : «Pour les gars, c'est presque toujours du sexe qu'ils parlent», on voit bien l'importance qu'a la sexualité pour les adolescents et les adolescentes. C'est un passage à la vie adulte, et le plus vite

possible, s'il vous plaît. Pour plusieurs aussi, cette affiche a été l'occasion de répéter les préjugés, les farces plates, de se défouler : «Vive le sexe!» et : «Si le sexe tue, vive la mort!» sont des exemples de ce qui peut se dire entre jeunes. Aujourd'hui, la sexualité est présente très tôt. Elle est aussi omniprésente au ciné-ma, à la télévision Des émissions nous présentent même des enfants de 6 à 10 ans qui imitent les «sex symbol» comme Mitsou. Et c'est pourquoi il nous semble important de parler de sexualité avec eux de façon à ne pas les laisser se faire impressionner par des phrases faciles. Si les adultes se rappellent les ricanements des enfants à pipi et caca, se souviennent-ils des bons mots qu'ils avaient lorsqu'ils ont commencé à parler de sexualité avec les «chums»?

Volume 5
Page 3 A

L'APPORT DES PARENTS

Lorsqu'il est question de la santé des jeunes, on pense souvent à la violence, à la drogue, au suicide. Un problème important est aussi la grossesse à l'adolescence. Afin de prévenir un événement qui entraîne des situations qui peuvent hypothéquer sérieusement l'avenir des adolescentes, des adolescents et de leurs enfants, des personnes-ressources des écoles, des services de santé et des services sociaux unissent leurs efforts dans le projet SEXPRIMER. Bien que les jeunes soient directement visés par ce projet, nous avons voulu inclure les parents. Par la stimulation de la communication parents-adolescents et adolescentes et le soutien aux parents, ces derniers sont invités à poursuivre à la maison l'action amorcée par ce projet à l'école. Agir uniquement à l'école, c'est oublier que les jeunes passent une grande partie de leur vie à la maison. C'est aussi oublier que les parents sont une source d'influence importante pour les adolescents et adolescentes. Agir uniquement à l'école, c'est finalement oublier que les parents sont les premiers responsables de l'éducation des jeunes.

Ces éléments nous ont amenés à entrer en contact avec tous les parents des élèves qui participent à ce projet. Ainsi, ils sont informés de ce qui se passe à l'école Nous avons aussi voulu soutenir les parents au cours de l'adolescence de leurs enfants, période qui est une étape de croissance pour les parents. L'adolescence, c'est ce moment où, par exemple, les garçons refusent dorénavant les petits baisers donnés par maman ou papa. C'est une période de changements qui bouleverse la dynamique familiale. Même si pour plusieurs ce passage se fait sans trop de difficultés, certains parents peuvent avoir besoin d'aide.

L'apport des parents à ce projet se fait de différentes façons. Celle que nous avons priviligiée est la communication parents-adolescents et adolescentes. C'est en parlant avec leurs adolescents et adolescentes que les parents peuvent renforcer et soutenir ce qui se fait à l'école. C'est aussi la communication qui peut rapprocher les adultes et les jeunes à un moment où l'autonomie et l'identité de chacun se transforment. Enfin, nous présentons des ressources du quartier ou d'ailleurs qui s'intéressent à la famille. Ces organismes peuvent informer ou apporter un soutien dans des situations difficiles.

MILLE ET UNE FAÇONS DE SE PARLER

La communication est un des éléments fondamentaux d'une relation quelle qu'elle soit. Pourtant, communiquer est un geste si quotidien qu'on oublie souvent de se poser la question suivante : Est-ce qu'il y a une bonne communication entre moi et mon adolescent ou mon adolescente? Il existe certaines façons d'améliorer la communication. D'abord, pour qu'il y ait communication, il faut un émetteur, un message, un récepteur et une rétroaction, ou un retour d'information du récepteur à l'émetteur. Ces éléments sont les composantes de la communication. Pour que le message soit bien compris, toute personne doit porter attention aux choses suivantes : Est-ce que le message est clair? Est-ce que je parle en «Je»? Est-ce que je facilite la réponse? Est-ce que je suis attentif ou attentive à cette réponse? Mais, au-delà des messages, il y a aussi les attitudes. Une grande partie de nos communications quotidiennes sont autant non verbales que verbales. Ces attitudes et les valeurs des parents sont importantes pour l'adolescent et l'adolescente. Ce sont les parents qui transmettent le mieux les valeurs liées à la sexualité. Enfin, il faut se rappeler que la communication parents-adolescents et adolescentes se fait à l'intérieur du système familial. Celui-ci s'est bâti au fur et à mesure des années. Le système familial est dynamique. Il évolue et l'adolescence est souvent un moment où il subit des changements.

Si ce qui est dit est important, le non-dit peut lui aussi provoquer des réactions. Nous avons tous des jardins secrets. Certaines situations tenues secrètes ou présentées à mots couverts peuvent entraîner soit la fabulation. soit la dramatisation. La fabulation, c'est imaginer des situations potentielles mais irréelles. Par exemple, un adolescent s'absente de ses cours. Sans lui en parler, le parent pense qu'il s'adonne à la drogue, qu'il fait partie d'une «gang», etc. Peut-être prend-il simplement un congé ou, encore, qu'il s'amuse à faire de la mécanique chez un copain... Une situation non dite peut aussi entraîner la dramatisation. Combien de fois dans une situation de couple, des situations équivoques amènent des crises de larmes, de la colère, de la frustration. Si un sujet devient tabou, une atmosphère s'installe et, souvent, elle nuit aux bonnes relations familiales. Le non-dit, c'est aussi masquer à son adolescent ou son adolescente une partie de notre vie. Il y a des situations particulières comme celle où l'enfant ignore qu'il est adopté ou une tentative de suicide du parent qui n'a jamais été dévoilée. Mais il y a aussi les mésententes conjugales, les problèmes financiers, etc., des événements que souvent on n'ose pas dire aux adolescents et aux adolescentes de crainte de le troubler, alors que de leur en parler serait la preuve d'une confiance qui pourrait améliorer la relation.

La communication parents-adolescents et adolescentes est un des éléments susceptibles de favoriser le contrôle de la sexualité et de la contraception et de prévenir les grossesses à l'adolescence. Mais la communication est aussi une façon de régler d'autres problèmes que peuvent avoir les jeunes. Comme cette annonce publicitaire le mentionne : «La drogue, parlons-en» parlons aussi de l'absentéisme scolaire, de la délinquance, car la communication peut aider les jeunes à vivre harmonieusement leur adolescence. Enfin, même si la communication est un élément clé, elle est tout de même un facteur parmi d'autres. Les facteurs individuels, tels l'estime de soi, la prise de décisions, et certains événements de la vie, comme le chômage, un feu, un accident, une rupture peuvent avoir une influence marquante sur notre relation avec notre adolescent ou notre adolescente.

LES PETITS PAS D'UN PROJET

L'été, c'est le temps des vacances. Le présent numéro est donc le dernier d'une série de cinq. Ce bulletin avait des objectifs bien modestes : vous informer sur le projet, sur la communication parents-adolescents et adolescentes et vous offrir la chance d'y participer. Tout comme les jeunes, vous pouvez aussi tenter de faire le bilan de ce projet. Bien sûr, plusieurs familles vivent une relation harmonieuse avec leur adolescent ou leur adolescente. Pour d'autres, c'est un moment qui entraîne certaines perturbations. Enfin, c'est aussi un moment où les parents peuvent avoir besoin d'aide. Ce journal devait nous amener avant tout à faire un moment d'arrêt. Un moment pour observer votre relation familiale, votre relation avec votre adolescent ou votre adolescente, et comment, en tant que parents, vous agissez au jour le jour.

Avez-vous vu des changements dans votre relation avec votre adolescent ou votre adolescente depuis le déout du projet? Est-ce que l'information sur la communication vous a appris quelque chose? Êtes-vous davantage à l'écoute de votre jeune? Lorsque vous lui parlez, êtes vous plus attentif ou attentive à ses réponses? En somme, si vous observez votre relation familiale, est-ce possible de découvrir un ou des éléments à améliorer? Si oui, ressentez-vous que des progrès ont été réalisés?

Il ne faut pas s'attendre à transformer d'un coup une relation qui est le résultat de plusieurs années de vie commune. Il ne faut pas croire non plus que l'adolescence ne transforme pas votre enfant. Il faut davantage observer la situation, s'y arrêter et trouver un ou des éléments sur lesquels on peut travailler. Il est aussi important de savoir valoriser les progrès que l'on fait. Petit à petit, pas à pas, la situation change et s'améliore.

Les articles présentant les organismes

LES ARTICLES PRÉSENTANT LES ORGANISMES

Les ressources pour les parents d'adolescents ou d'adolescentes

La rubrique sur les ressources pour parents d'adolescents ou d'adolescentes, incluse dans le bulletin de liaison, complète la présentation du projet par la liste des ressources complémentaires, facilite l'intégration du contenu par des références à des services de la communauté et accorde une attention aux parents d'adolescents ou d'adolescentes, lesquels sont trop souvent oubliés par les services; pourtant les parents sont aux prises avec des problèmes qui ont des répercussions sur la dynamique familiale et la dynamique familiale peut aussi avoir des effets sur eux. Cette section du bulletin nous permet également d'attirer l'attention des lecteurs et des lectrices sur des outils d'information traitant de sexualité et MTS.

Nous insérons une liste des organismes ou des services que nous avons fait paraître dans les cinq numéros du bulletin de liaison et des exemples de présentations de ressources que nous avons faites à l'intérieur de ce projet.

PRÉSENTATION DES PARTENAIRES

L'infirmière ou l'infirmier scolaire.

L'enseignant ou l'enseignante du secondaire.

La clinique de jeunes.

PRÉSENTATION DES ORGANISMES LOCAUX

Un groupe d'entraide de parents adolescents et adolescentes mis sur pied par le CLSC.

La Carrefour familial d'Hochelaga-Maisonneuve.

Parents-Anonymes et ses groupes d'entraide locaux.

PRÉSENTATION DES ORGANISMES POUR LES PARENTS

Le Conseil de la famille.

Parents-Anonymes.

La Fédération des unions de familles.

OUTILS D'INFORMATION

La sexualité des 15-20, du Bureau de consultation jeunesse.

Sexualité et MTS, ça s'apprend, du MSSS.

Répertoire de ressources de la Fédération des unions de familles.

LA SEXUALITÉ DES 15-20

Le Bureau de consultation jeunesse, en collaboration avec la Fédération du Québec pour le planning des naissances, sont heureux d'annoncer la parution de la 5e édition de *La sexualité des 15-20*, revue et corrigée.

Enfin *La sexualité des 15-20* est de nouveau disponible. Ce classique traite objectivement et dans des mots d'aujourd'hui des questions liées à la sexualité des jeunes. L'information y a été mise à jour, et il a été tenu compte des nouvelles réalités.

La sexualité y est présentée comme une force positive faisant partie de la personne humaine tout au cours de sa vie. Elle y est abordée sous diverses formes (baisers, caresses, masturbation, relation sexuelle sans pénétration, etc.) plutôt que d'être réduite simplement à la relation coïtale. Les thèmes suivants y sont intégrés : homosexualité, contraception, grossesse imprévue, avortement, maladies transmissibles sexuellement, et le sida fait l'objet d'une toute nouvelle partie.

La sexualité des 15-20 est encore et toujours la référence sûre et pratique en matière de sexualité des jeunes.

Ce petit livre de 116 pages s'adresse d'abord aux jeunes, mais tous ceux et celles qui ont à coeur l'amélioration de la communication interpersonnelle, l'éducation et la prévention dans le domaine de la sexualité voudront le lire.

La 5e édition revue et corrigée de *La sexualité des 15-20* est présentement en vente à la Fondation Jeunesse 2000, 420, rue Saint-Paul Est, Montréal (Québec) H2Y 1H4, (514) 844-1737.

LA FÉDÉRATION DES UNIONS DE FAMILLES

La Fédération des unions de familles est un organisme sans but lucratif. Elle regroupe des membres affiliés, des membres associés et des membres individuels dans plus de 50 localités au Québec. La Fédération produit principalement des dossiers d'animation et de formation et fait des représentations sous forme de dossiers, de mémoires et de communication, sur la politique familiale. Elle agit aussi sur le plan municipal. En moins de deux ans, l'idée originale de la Fédération de solliciter la désignation d'élues et d'élus municipaux responsables des questions familiales a fait son chemin : 40 nominations la première année et 60 autres au cours de la présente année. La désignation de ces personnes est la porte d'entrée, le canal privilégié pour enclencher une démarche municipale en matière de politique familiale. Enfin, la Fédération produit aussi des outils d'animation et d'information. *Le Familier*, le bulletin d'information de la Fédération, est tiré à 4000 exemplaires. Le dernier numéro de 20 pages contient des résumés de rapports présentés par la Fédération, comme celui sur la famille et les jeunes. On y trouve des résumés de livres, des textes de conférences, des nouvelles sur les actions dans les municipalités et de l'information sur les activités des membres de la Fédération. On peut recevoir *Le Familier* en écrivant à la Fédération des unions de familles.

LE PRIX DE LA FAMILLE

En 1981, la Fédération créait le Prix de la famille en vue de reconnaître la contribution exceptionnelle d'une personne ou d'un groupe à l'égard des familles. De plus, en 1989, la Fédération reconnaissait la contribution d'une municipalité ayant réalisé une action en faveur des familles. Au cours des cinq dernières années, des organismes tels le Carrefour familial d'Hochelaga-Maisonneuve, la Maison de la famille de Québec, et des personnes comme Mme Fernande Mathieu, auteure du *Livre dans la rue* qui rassemble des enfants du quartier centre-sud de Montréal en leur apportant, par la lecture, une stimulation et un encadrement, ont reçu le Prix de la famille.

La Fédération des unions de familles est un autre exemple des ressources qui travaillent au mieux-être des familles. Toutes personnes intéressées peuvent facilement la joindre.

Fédération des unions de familles
890, boul. René-Lévesque Est
Bureau 23320
Montréal (Québec)
H2L 2L4
Tél. : (514) 288-5712

ENSEIGNER AU SECONDAIRE : LA JOYEUSE GUERRE DES NERFS !

Serge Fréchette
École Louis-Hébert

Enseigner au secondaire, c'est porter à la fois le fardeau des parents et celui d'une société exigeante, servir de psychologue, de gardien ou de gardienne d'enfants, de policier ou de policière, de confident ou de confidente, de juge ou de partie (parfois les deux), et c'est surtout apprendre à ne pas trop se prendre au sérieux.

Gilles Vigneault, au cours d'une entrevue avec des adolescents et adolescentes qui lui demandaient ce que les jeunes devaient exiger des enseignants et enseignantes a répondu : «Il faut exiger l'exigence». Avec sa magie des mots habituelle, il a résumé d'un trait toute ma réflexion sur mon travail. Les adolescents et adolescentes sont à une étape de la vie où s'accumulent les paradoxes. On recherche à la fois la liberté et le confort du foyer, on se déguise pour être original ou originale mais en se conformant au «costume» des autres de son groupe. Les paroles souvent violentes camouflent une sensibilité qu'on a honte d'exprimer, de peur de passer pour une personne faible.

Exiger l'exigence...

Les adolescentes et les adolescents sont souvent d'un seul bloc. Ils aiment ou ils détestent. Il y a peu de place pour les nuances et les questionnements trop subtils, en particulier au premier cycle du secondaire. Leurs émotions et intuitions sont leurs principales armes pour disséquer une réalité que leurs esprits en formation n'ont pas encore rationalisée. L'enseignant ou l'enseignante, à mon point de vue, a ici un rôle très important. C'est à lui ou elle de donner les structures de pensée logique, d'exiger une rigueur qui fait cruellement défaut aux jeunes, de fixer des objectifs, des dates et des moyens de les atteindre.

Notre société s'est radicalement transformée et les adolescentes et les adolescents d'aujourd'hui sont hélas trop souvent les bébés gâtés d'une famille réduite à un ou deux enfants surprotégés. À l'autre extrême, il y a les enfants vagabonds des foyers d'accueil qui changent de milieu cinq, dix ou quinze fois avant d'arriver à 18 ans. Entre les deux, il y a les enfants du divorce, que les parents prennent en otage chacun leur tour. Mettez-les tous dans la même classe, rajoutez deux ou trois Vietnamiens, quelques Haïtiens et quelques Latino-Américains, vous obtiendrez l'école ordinaire d'aujourd'hui.

Diriger ou être dirigé, voilà la question

À n'importe quel âge, un groupe d'humains se forme et se structure selon un système des plus simples. Il y a les chefs et les moutons. Les élèves du secondaire obligent leurs enseignantes et enseignants à prouver qu'ils sont les «patrons» à chaque cours. Chaque nouveau cours est une mini-guerre de pouvoir, et ce n'est pas parce que j'ai gagné hier que ce sera pareil aujourd'hui. Il y a toujours deux ou trois candidates ou candidats parmi les élèves qui sont prêts à prendre ta place. Leurs objectifs sont plus ou moins clairs (même pour eux ou pour elles), mais leur soif de pouvoir est parfois énorme ou même carrément incontrôlable. Un bon enseignant ou une bonne enseignante doit savoir canaliser les énergies qui flottent quelque part entre les rangées de pupitres.

Il faut savoir donner des responsabilités aux adolescentes et aux adolescents, sinon ils se sentent rapidement inutiles et vont envoyer des messages qu'il est important d'apprendre à décoder. En somme, être enseignant ou enseignante c'est savoir défendre sa peau, atteindre des objectifs avec des troupes où personne n'a le même pas, commander, cajoler, récompenser et punir, et c'est aussi être complice et savoir lire entre les lignes même s'il y a plein de fautes....

Activité interactive

PARLER DE SEXUALITÉ ENTRE PARENTS ET ADOLESCENTS OU ADOLESCENTES

«Regardez vos cartes et jouer»

Voici treize cartes vous permettant de jouer à «Dialogue avec mon adolescent ou mon adolescente sur la sexualité», un jeu imaginaire où personne ne gagne et personne ne perd. Découvrez combien de cartes vous avez en main!

Lorsque je suis avec mon adolescent ou mon adolescente, je suis capable :

	Oui	Non
De parler de mes sentiments, de mes émotions.	☐	☐
De changer mon point de vue.	☐	☐
De lui parler directement, sans faire passer mes messages par d'autres.	☐	☐
De mettre mes préjugés de côté.	☐	☐
D'écouter ses réponses.	☐	☐
D'éviter de le ou la blâmer.	☐	☐

Est-ce que mon adolescent ou mon adolescente connaît :

	Oui	Non
Mon opinion sur la sexualité?	☐	☐
Mon opinion sur les responsabilités des garçons et des filles par rapport à la sexualité?	☐	☐
Mon opinion sur le fait qu'il ou qu'elle ait une activité sexuelle?	☐	☐
Mon opinion sur l'affection, l'amour?	☐	☐
Mes inquiétudes par rapport à son activité sexuelle (grossesse, MTS, etc.)	☐	☐
Mon opinion sur les moyens contraceptifs?	☐	☐
Le fait que mes propres expériences sexuelles influent sur mes opinions?	☐	☐

Pour compléter cette activité, que pensez-vous de la phrase suivante?

«La sexualité, une affaire de coeur, de tête ou de corps.»

Bibliographie

Sexualité des jeunes et grossesse à l'adolescence

FRAPPIER, J.-Y.. *«Épidémiologie et sexualité à l'adolescence»*, Communication présentée au colloque La santé sexuelle des adolescents : réflexions et perspectives, Association pour la santé publique du Québec, Montréal, 20-21 octobre 1987.

GROUPE DE TRAVAIL FÉDÉRAL-PROVINCIAL-TERRITORIAL. *«Rapport sur la santé génésique des adolescents»*, Santé et Bien-être social Canada, 1990.

KING, A. ET AUTRES. *«Étude canadienne sur les jeunes et le SIDA»*, Université Queen's, novembre 1988.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *«Adolescence et fertilité : une responsabilité personnelle et sociale»*, Comité famille-enfance de la Division de santé communautaire de l'Association des Hôpitaux du Québec, 2e trimestre 1989.

TESSIER, M.. *«Sexualité et prévention : d'abord l'affaire des jeunes»*, Bureau de consultation jeunesse inc., Montréal, 1985.

Déterminants de la contraception et de la grossesse à l'adolescence

BILODEAU, A., TÉTREAULT, J.. *«Grossesse à l'adolescence : projet d'intervention»*, Département de santé communautaire de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, avril 1988.

FILION, G., THÉBAULT, M.. *«Grossesse et adolescence : Revue de la littérature et éléments de problématique. Élaboration d'une stratégie globale d'intervention»*, Département de santé communautaire de l'Hôpital Saint-Luc, octobre 1984 et mars 1985.

FORTIN, F., KÉROUAC, S., TAGGART, E.. «Sexualité et contraception à l'adolescence», *Apprentissage et Socialisation*, 11 : 1, mai 1988, p. 15-29.

L'auto-efficacité relative à la contraception

ANCTIL, H. ET AUTRES. «La promotion de la santé : concepts et stratégies d'action», *Santé et Société*, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1990.

BANDURA, A.. «Self-Efficacy Mechanism in Human Agency», *American Psychologist*, 37 : 2, p. 122-147.

LEVINSON, R.A.. «Contraceptive Self-Efficacy : A Primary Prevention Strategy», *Journal of Social Work and Human Sexuality*, no. 3, 1984, p. 1-15.

LEVINSON, R.A.. «Contraceptive Self-Efficacy : A Perspective on Teenage Girls' Contraceptive Behavior», *The Journal of Sex Research*, 22 : 3, août 1986, p. 347-369.

LEVINSON, R.A., JACCARD, J.. *«Contraceptive Self-Efficacy in Two Samples : Implications for Interventions»*, Communication présentée au symposium Theories, Issues, and Practice in Adolescent Health Promotion, Association américaine de Psychologie, San Franscisco, août 1991.

SCHUNK, D.A., CARBONARI, J.P.. «Self-Efficacy Models», *Behavioral Health : A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*, Matarazzo, Joseph D. et al (eds), John Wiley & Sons, Toronto, 1984.

Revue des interventions efficaces

APTE, D.. «Plan to Prevent Adolescent Pregnancy and Reduce Infant Mortality» *Public Health Reports*, 102 :1 p. 80-86.

HENSHAW, S.K., JONES, E.F.. «The Delivery of Family Planning Services in Ontario and Quebec», *Family Planning Perspectives*, 20 : 2, mars-avril 1988, p. 80-87.

KIRBY, D.. «*Sexuality Education : An Evaluation of Programs and their Effects*», Santa Cruz, Network Publications, 1984.

KIRBY, D. ET AUTRES. «Reducing the Risk : A New Curriculum to Prevent Sexual Risk-Taking», *Family Planning Perspectives*, 23 : 6, 1991, p. 253-263.

KIRBY, D., WASZAK, C., ZIEGLER, J.. «Six School-Based Clinic : Their Reproductive Health Services and Impact on Sexual Behavior», *Family Planning Perspectives*, 23 : 6, 1991, p.6-16.

LÉGARÉ, G.. «*Projet d'entraide en sexualité et planification familiale auprès des jeunes : une évaluation après 5 années de fonctionnement*», Département de santé communautaire de l'Hôpital régional de Rimouski, septembre 1989.

VINCENT, M., CLEARIE, A., SCHLUCHTER, M.. «Reducing Adolescent Pregnancy through School and Community-Based Education», *JAMA*, 257 : 24, 1987, p. 3382-3386.

Communication parents-adolescents et adolescentes

BOIVIN, C., COUTIER, M., ALLARD, F.. «*PAR-ADO : Service de groupe multifamilial et relations parents-adolescents*», BSS de l'Est, juin 1988.

ClOUTIER, R., GROLEAU, G.. «Responsabilisation et communication : les clés de l'adolescence», *Santé Mentale au Québec*, 13 : 2, 1988, p.59-68.

NEWCOMER, S.F., UDRY, J.R.. «Parent-Child Communication and Adolescent Sexual Behavior», *Family Planning Perspectives*, 17 : 4, 1985, p. 169-174.

TOUSIGNANT, M., HAMEL, S., BASTIEN, M.F.. «Structure familiale, relations parents-adolescents et conduite suicidaire à l'école», *Santé Mentale au Québec*, 13 : 2, 1988, p.79-93.

WHITEHEAD, P. C., GLIKSMAN, L.. «*Parent Education : A Review and Analysis of Drug Abuse Prevention and General Programs*», Santé Bien-être social Canada, avril 1984.

Gouvernement du Québec
Ministère de la Santé
et des Services sociaux

94-250